

BEATRICE CHESNUT PHD
URANIO PAES MM



A felébredés enneagramja

*Találd meg az igazi utad, nézz szembe az árnyékkal
és fedezd fel valódi önmagad*

ÉDESVÍZ

2644212

Vásárló neve: Agócs Péter

Rendelési szám: 2644212

Vásárlásával támogatta, hogy Magyarországon az elektronikus könyvkiadás fejlődni tudjon, a digitális kereskedelemben kapható könyvek választéka egyre szélesebb legyen. Köszönjük, és reméljük webáruházunkban hamarosan viszontlátjuk.

BEATRICE CHESNUT PHD

URANIO PAES MM

A felébredés enneagramja



ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült: Beatrice Chestnut and Uranio
Paes / *The Enneagram Guide to Waking Up* Hampton Roads Publishing
Company, Inc.
Charlottesville, VA 22906, USA, 2021

Fordította
Végh Orsolya

Szerkesztette
Ács Eleonóra

Copyright © Beatrice Chestnut and Uranio Paes, 2021

Foreword copyright © Daniel J. Siegel, 2021

Hungarian translation © Végh Orsolya, 2021

Hungarian edition © Édesvíz Kft., 2021

Cover design © Édesvíz Kft., 2021

Cover and text design by Kathryn Sky-Peck Interior images by Chestnut Paes
Enneagram Academy Minden jog fenntartva.

A könyv – a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját.

ÉDESVÍZ KIADÓ, BUDAPEST

Felelős kiadó Novák András igazgató Főszerkesztő és műszaki vezető Melher
Viktor Tipográfia Alinea Kft.
Borítót készítette eyelab.dk

Elektronikus változat
Békyné Kiss Adrien

ISBN 978-963-507-270-5 (epub) ISBN 978-963-507-271-2 (mobi)

Kedves Olvasó!

Az Édesvíz Kiadó célja megalakulása, 1989 óta, hogy útmutatást, támaszt, kihívást nyújtson azoknak, akik a tudatos önismeret és önfejlesztés egész életen át tartó útjára léptek. A Kiadó csapata azóta is minden nap azon dolgozik, hogy megtaláljuk és megjelentessük azokat a könyveket, amelyek céljai elérésében (vagy keresésében) leginkább segítik Önt.

Ahogy az élet minden területén, könyvkiadói hivatásunkban is a megújulás, az innováció az egyik legfontosabb szempont.

Elkötelezettek vagyunk a nyomtatott és az elektronikus könyvkiadásban egyaránt. Ezért használjuk ki az ebook kínáلتa lehetőségeket is: ezzel a XXI. századi technikával környezetkímélőbben és az Ön számára is olcsóbban tudjuk eljuttatni Önhöz azt, amit szeretne, mint a nyomtatott verzióval. Ráadásul a régi, boltokban talán már nem is kapható könyveinket digitálisan ismét megtalálhatja.

Az olvasás élménye és szeretete az Édesvíz Kiadó hitvallása: legyen az nyomtatott vagy elektronikus, megvásárolt vagy illegálisan letöltött. Lényeg, hogy az Üzenet, a Könyv eljusson Önhöz.

Ugyanakkor mire Ön ezeket a sorokat olvassa, addigra akár ezernél is több órányi munkánk és jelentős kiadásaink vannak a megjelentetésben.

Ezért hálásan megköszönjük, ha könyvünket illegális letöltés helyett megvásárolja, és ezzel hozzájárul Kiadónk fenntartásához és további könyvek kiadásához. Cserébe mi

igyekszünk minden kiadványunkat egyre könnyebben és olcsóbban elérhetővé tenni az Ön számára.

Szívesen fogadunk minden visszajelzést, amelyet megfontolva még többet tehetünk azért, hogy Ön, kedves Olvasó, elégedett legyen Kiadónkkal és könyveinkkel.

Köszönjük együttműködését!

Jó olvasást kíván:

Novák András
alapító tulajdonos

Kapcsolat:

szerkesztoseg@edesviz.hu

www.edesviz.hu

*Ezt a könyvet ajánlom mindazon fantasztikus
embernek, nőknek és férfiaknak egyaránt,
akikkel együtt dolgoztunk workshopjainkon és
elvonulásainkon, elismerve azt a bátorságot,
amely arra indította őket, hogy elinduljanak az
úton a felébredés felé, fáradságot nem kímélve,
magasabb szintű képességeik kibontakoztatását
tűzve ki célul.*

Tartalomjegyzék

Előszó

Bevezetés

1. TÍPUS

Út a haragtól a megbékélés felé

2. TÍPUS

Út a büszkeségtől az alázat felé

3. TÍPUS

Út az önbecsapástól a valódiság felé

4. TÍPUS

Út az irigységtől a nyugalom felé

5. TÍPUS

Út a fukarságtól a kötődésmentesség felé

6. TÍPUS

Út a félelemtől a bátorság felé

7. TÍPUS

Út a mohóságtól a józan mértékletesség felé

8. TÍPUS

Út a vágyvezéreltségtől az ártatlanság felé

9. TÍPUS

Út a restségtől a helyes cselekvés felé

Következtetés

Köszönetnyilvánítás

A szerzőkről

Előszó

Ebben a csodálatos és praktikus könyvben, amely bevezet minket az enneagram témájába, dr. Beatrice Chestnut és Uranio Paes felfedezőútra hív: bemutatja a kilenc alapvető személyiségmintázatot és azt, hogy ezek miként alakítják az életünket. Ezek a mintázatok számos meghatározó mentális, érzelmi és viselkedési séma forrásai, és hatással vannak arra, hogy kinek hisszük magunkat és hogyan viszonyulunk az élethez. Ha mélységében megértjük ezen mintázatok jelentőségét, jóval magasabb fokú tudatosságra tehetünk szert, valamint egy olyasfajta érzelmi szabadság állapotába juthatunk, amely abból fakad, hogy meglátjuk tudat alatt működő védekezési mechanizmusainkat, illetve megszabadulunk tőlük.

Minden egyes fejezet abban segít majd, hogy meglássuk ezeknek a védekezési formáknak a működését, s mindegyik végigkísér minket a „felébredés” lépcsőfokain. A „felébredés” alatt azt értjük, hogy csökkentjük azon önkorlátozó „szokásaink” gátjait, amelyek motiválják érzéseinket, gondolatainkat, valamint viselkedésünket. Mindannyiunkra jellemzők az ilyesfajta szokások. Néha nagyon nehéz őket „meglátni”, mert életünk során fölöttébb ismerősekké, mintegy kényelmessé váltak. Miért is? Azért, mert mélyen beágyazódtak abba, ahogy elménk megtanulta értelmezni a világot, és az

emberekkel való kapcsolódásainkat. Könyvünk, *A felébredés enneagramja* értékes eszközöket kínál ahhoz, hogy ezeket a mintákat tudatosítsuk. A folyamat során kifejleszthetjük magunkban azt a képességet, hogy személyes élettörténetünket egyfajta friss szemszögből lássuk, beleértve gyermekkorunk örömeit és traumáit, és megértve, hogy a történetünk hogyan alapozza meg felnőttkori működéseinket.

Chestnuthoz és Paeshez hasonlóan az emberi személyiségben mutatkozó különbségeket mi is az öröklött és a tanult tulajdonságok együttesének tulajdonítjuk: a velünk született örökség mellett az egyéni élettapasztalataink is formálnak, alakítanak minket. Amikor tanulmányoztuk az enneagramot, dr. David Daniels és Helen Palmer úttörő munkáját ismertük meg először, valamint az iskolájukat, a narratív enneagramot. Saját munkánkban ezeket a személyiségmintázatokat az interperszonális neurobiológia összefüggéseiben vizsgáljuk. Azt figyeljük meg, hogyan tűnnek elő ezek a sémák az elme rendszerein keresztül, amelyek lehetővé teszik, hogy ebben a világban működni tudjunk, hiszen az jellemző ránk, hogy a biztonságot és a bizonyosságot keressük, kapcsolódni szeretnénk másokhoz, valamint érezni szeretnénk, hogy cselekvő részesei és alakítói vagyunk az életünknek. Egyetértünk abban, hogy ha mélyebben megértjük ezeket a mintázatokat, akkor eljuthatunk oda, hogy jobb emberekké váljunk és fejlődjünk. Végül is ez az enneagram eredetileg kitűzött célja.

Sokan, akik megismerkednek az enneagram rendszerével, egyértelmű útmutatást keresnek a „mit tegyek?” kérdésében,

hogy elősegítsék belső fejlődésüket, miután beazonosították az alap enneagram-mintázatukat. A jelen könyv erre kínál válaszokat, Bea és Uranio sokéves, tanárként és orvosként végzett munkájára alapozva. Különösen értékesnek tartjuk azt, ahogyan a jelen könyv David Daniels és Helen Palmer tanításainak szilárd alapjaira épít, abban a tekintetben, hogy milyen módon tudja minden egyes személyiségtípus saját életében alkalmazni azt az információt, amelyet ez a figyelemreméltó eszköztár feltár előtte. Ezáltal válik lehetségessé az, hogy az ego, azaz a személyiség szintjén túlnőhessünk magunkon, hiszen „robotpilóta” üzemmódban sokszor elakadunk ezen a szinten.

Ha a lehető legtöbbet szeretnénk kihozni azokról az értékes információkból, amelyeket ez a könyv kínál nekünk, viszonyuljunk kíváncsisággal, ugyanakkor elkötelezett kitartással hozzá! Elménk sajátosan működik. Ha ezt meg akarjuk változtatni, akkor minden bizonnyal erőfeszítésre lesz szükségünk, de hagyjuk magunkat élvezni is az utazást, amely fejleszt minket, és tágítja látókörünket, egy izgalmas önfelfedezés során. A tudatos stratégiák és bölcs tanácsok, amelyeket ez a könnyen érthető útmutató tartalmaz, segíteni fogják az Olvasót abban, hogy több szabadságot és gazdagító kapcsolatot teremtsen saját életében, és békét a világunkban.

DR. DANIEL J. SIEGEL

*a Gyermeki elme: Agyfejlődés, konfliktusok, támogató szülői
stratégiák című könyv szerzője,*

valamint a THE PATTERNS OF DEVELOPMENTAL PATHWAYS GROUP

(Fejlődési utak mintázatai) csoport létrehozója

• • •

A *The Patterns of Developmental Pathways Group* egy orvosokból és társadalomtudósokból álló öttagú csoport – dr. Daniel J. Siegel, dr. Laura Baker, dr. David Daniels, (1934–2017), dr. Denise Daniels és dr. Jack Killen –, amely több mint tíz éve vizsgálja az enneagram személyiségmintázatait a kortárs tudomány szemszögéből. A jövőben megjelenik majd egy olyan könyv, amely a munkásságukról szól.

Bevezetés

*Az ember, akivé válni rendeltettél, nem más, mint
az az ember, akivé úgy döntesz, hogy válni akarsz.*

RALPH WALDO EMERSON

Nem vagy azonos a személyiségeddel. De ki vagy valójában?

Lehet, hogy a legtöbb emberhez hasonlóan azért vetted kezébe ezt a könyvet, mert jobban meg akarod érteni, miért vagy olyan, amilyen. Miért teszed azt, amit teszel, vagy miért reagálsz bizonyos dolgokra úgy, ahogy reagálsz? Miért is követed el ugyanazokat a hibákat annak ellenére, hogy sokszor már úgy gondoltad, megtanultál valamit? Hogyan tudnád jobba tenni emberi kapcsolataidat, és mi történt azokkal, amelyek félresikerültek? Miért maradt egy olyan dolog az életedben, amelyen nem tudsz felülkerekedni?

Nos, megvan az oka mindennek. És megvan az oka annak is, hogy miért nehéz megértened, miért cselekszel úgy, ahogy szoktál.

Alapjában véve – zombivá váltál.

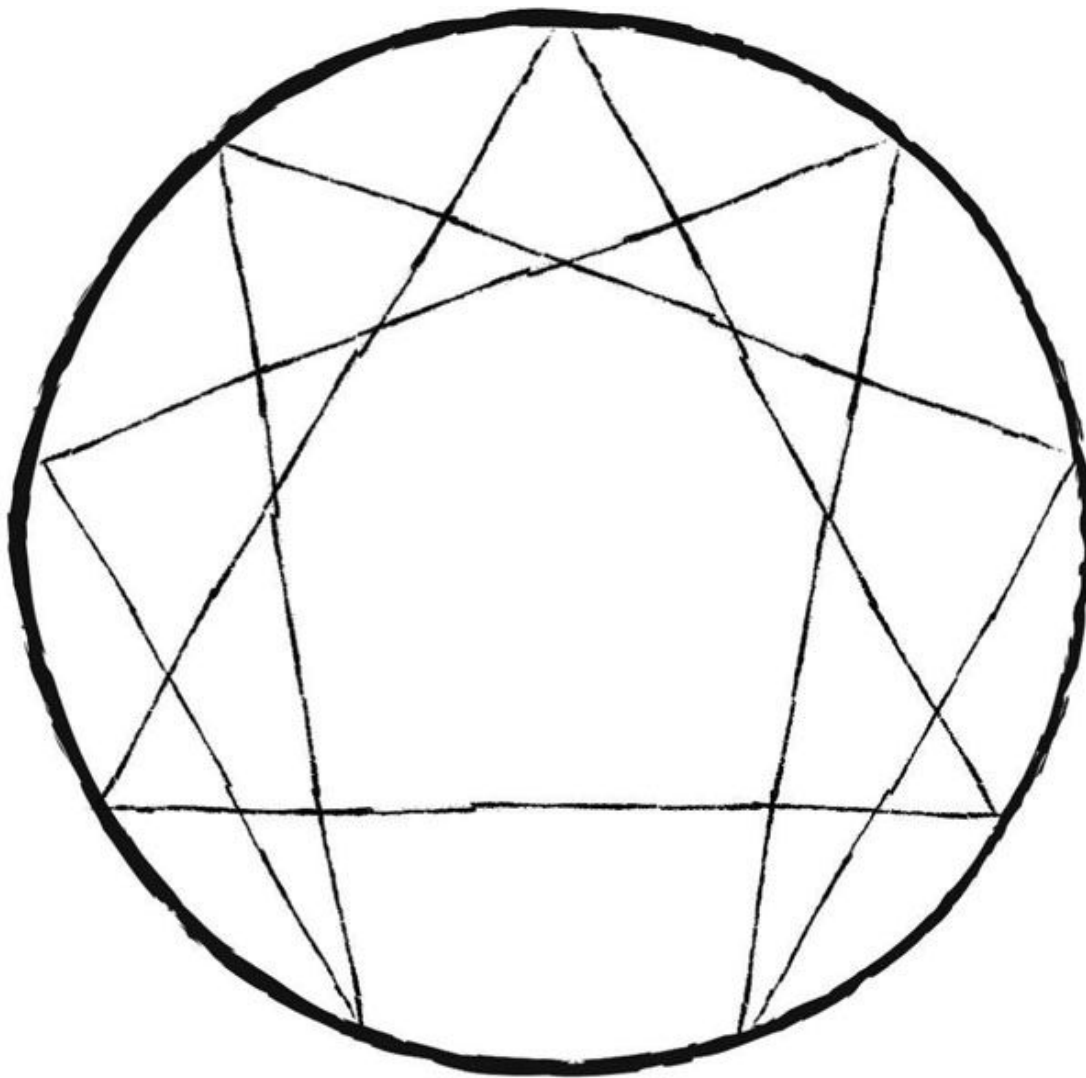
Nem úgy értjük, hogy az élőhalottak csoportjába tartozol. Csak azt mondjuk, hogy folyamatosan úgy éled az életed, mintha zombi lennél – robotpilóta módban, „átaludva” azt az állapotot, aki valójában vagy, vagy ami valójában történik benned. Legtöbbünkre jellemző ez.

Ez a könyv segíthet abban, hogy felébredj ebből az állapotból azáltal, hogy bevezet az enneagram, e hatásos fejlesztőeszköz világába. Időtlen bölcsességen alapul, amely abban segíthet, hogy megismerd az igazi önmagadat. Az enneagram megszabadíthat az önkorlátozó védekezési mechanizmusoktól, illetve hozzájárulhat ahhoz, hogy legjobb önmagaddá válj, fejlődj. Megmutatja azt, hogy ki is vagy valójában, azáltal, hogy megmutatja, mit *gondolsz* magadról, ki vagy. Csak ezután tudhatod igazán, hogy ki vagy *valójában* – és ki nem.

Mi az enneagram?

Az enneagram egy olyan összetett és jelentős szimbólum, amely sokféle tudásrendszerhez kapcsolódik, mint például a pszichológia, kozmológia és matematika. Egy olyasfajta, igen pontos tipológia alapját képezi, amely kilenc különböző személyiségtípust ír le, és olyan, a tapasztalatnak értelmet adó keretet alkot, amely segít megérteni az emberi egót, és felvázolja a fejlődés egyfajta folyamatát. Pszichológiai és spirituális modell jellegéből adódóan az önismeret specifikus ösvényeire világít rá. Segít „ráébrednünk” önmagunkra azáltal, hogy feltárja előttünk azokat a szokásmintázatokat és vakfoltokat, amelyek akadályt állítanak fejlődésünk és átalakulásunk elé.

Az enneagram kilenc személyiségtípuson alapul, amely három „intelligenciaközpontban” gyökerezik – ezek határozzák meg, hogyan fogadjuk be és dolgozzuk fel a külvilágból jövő információkat.



- A gondolkodást és az elemzést a fejközpontunk végzi. Az 5., 6. és 7. személyiségtípusokra ez a központ gyakorolja a legnagyobb hatást, tapasztalataikat is a gondolkodás alakítja. Ők analitikus és képzeletgazdag emberek, tudják, hogyan kell tervezni és értelmezni a dolgokat, de hajlamosak túlságosan a logikára támaszkodni, nem figyelve érzéseikre és érzelmeikre.
- Az érzelmekért és másokkal való kapcsolódásunkért

szívközpontunk a felelős. A 2., 3. és 4. személyiségtípusokra ez a központ van meghatározó hatással, tapasztalataikat az érzések irányítják. Nekik általában magas az érzelmi intelligenciájuk, és empatikusak, értékelik a kapcsolódást és a kapcsolatokat, de néha túlságosan érdekli őket a látszat, valamint félnek a visszautasítástól.

- Az életet érzékeinken keresztül tapasztaljuk meg, a testközpontunkat használva. Az 1., 8. és 9. személyiségtípusok esetében ez a központ a meghatározó, tapasztalataikat az érzékelés határozza meg. Ők általában elkötelezett és felelősségtudattal bíró emberek, értékelik az igazságosságot, és méltányolják a tiszteletet is, ugyanakkor előfordulhat, hogy ítélkezőek, illetve rugalmatlanok.

Ha egyik központunkat hangsúlyozottabban vagy gyakrabban használjuk a többinél, akkor veszítjük el „egyensúlyunkat”. Az enneagram abban segít, hogy tudatossá váljunk ezzel kapcsolatosan, illetve orvosoljuk ezt az egyensúlytalanságot.

Mind a kilenc típus meghatározható az enneagram körén annak segítségével, hogy mindegyik rendelkezik egy központi túlélési stratégiával, amely szokásmintázatokból és motivációkból áll. Az életünk során mindannyian kifejlesztünk bizonyos öntudatlan stratégiákat a célból, hogy elkerüljük mindazt a fájdalmat és a kényelmetlenséget, amely a világban érhet minket. Amikor önmagunkat ezeknek a tudattalan

mintázatoknak a tárházaként észleljük, elveszítjük tisztánlátásunkat azt illetően, hogy kik is vagyunk valójában, illetve mire van lehetőségünk. Az a tény, hogy ezek mind tudattalan stratégiák, megnehezíti (esetleg el is lehetetleníti), hogy felismerjük, majd meghaladjuk őket. Valójában viszont jóval többek vagyunk annál, aminek gondoljuk magunkat, és az enneagram segít nekünk abban, hogy rájövünk erre.

Az enneagram körének mind a kilenc személyiségtípusában három különböző „altípust” is megkülönböztethetünk, így összesen huszonhét típus létezik. Ezek az altípusok az eredeti kilenc személyiségtípus árnyaltabb változatai, amelyeket három ösztönkésztetés határoz meg: önmagunk megőrzésére, a társadalmi hovatartozásra, illetve a szexuális (monogám) kapcsolódásra irányuló igény. Minden altípus megmutatja, hogyan alakítják viselkedésünket ezek az ösztönkésztetések, valamint hogyan juttatják kifejezésre alapvető érzelmi motivációinkat. Minden egyes típus esetében a három altípus kicsit különböző formában jelenik meg, beleértve a három közül az egyiket, az úgynevezett „ellentípust”, amely bizonyos szempontból ellentétes a típus általános kifejeződésével, mert az érzelmi hajtóerő és az ösztönös cél ellentétes irányultságú.

Ha az enneagram meghökkentő felfedezéseihez kulcsot szeretnénk kapni, először meg kell állapítanunk, hogy a kilenc típus közül melyik jellemző legjobban a személyiségünkre, majd be kell azonosítanunk, melyik altípus adja ránk a legpontosabb leírást. Ez nehéz feladatnak bizonyulhat, mert a különböző típusok a felszínen hasonlóságokat mutatnak, és lehet, hogy több mint eggyel is tudunk azonosulni. Az a tény,

hogy a típusleírások részben az *öntudatlan* részekre, azaz vakfoltokra vonatkoznak, még nagyobb kihívás elé állíthatja az embert.

Az egyik szinten ezek a személyiségtípusok egy nagyon egyszerű dolgon alapulnak, ez pedig a következő: hová fordítjuk figyelmünket, miközben éljük az életünket? Azonban amit észreveszünk, az azt is meghatározza, amit *nem* látunk meg, illetve rávilágít arra a tényre, hogy nem veszünk észre bizonyos dolgokat. Ezeket hívjuk vakfoltoknak. Amíg nem ébredünk tudatára létezésünk ezen kulcsfontosságú szempontjainak, nem fogjuk látni azokat a hatásokat, amelyeket vakfoltjaink gyakorolnak arra, ahogyan gondolkodunk, érzünk és cselekszünk. Ez ad magyarázatot arra, hogy miért fogalmazhatunk úgy, hogy „alszunk”, zombiként élve le életünket.

Ha fel akarunk *ébredni* ebből az állapotból, akkor fel kell vennünk a harcot az egóval – valamint azzal az árnyékkal is, amelyet az ego vetít ránk. Szükség van arra, hogy tudatában legyünk azoknak az automatizmusoknak, szokásoknak, amelyek a védekező egós személyiségburkot felépítik, valamint érdemes tudnunk arról is, ami megrekedt a tudatalattinkban, és ami kapcsolódik az egónk azon szükségletéhez, hogy megvédje magát. Ez az önvédelmi személyiségburok a *saját* szükségleteire helyezi a hangsúlyt, és megakadályozza azt, hogy fájdalmat vagy örömet érezzünk, s ez egyfajta ébren alvásra kárhoztat minket, amikor is nem tudjuk, kik vagyunk és mik a lehetőségeink. Hajlamosak vagyunk arra, hogy elnyomjuk ezeket az árnyékokat, mert fájdalmat okoznak, vagy

szembesítenek az önmagunkról alkotott képpel. Ha tudatosabbá válunk ezekkel a részeinkkel kapcsolatban, akkor tudatosságunk növekszik, kiteljesedik. Amennyiben nem szembesülünk velük, akkor előfordulhat, hogy soha nem tudjuk meg, kik is vagyunk valójában. Ha nem észleljük és nem ismerjük fel a személyiségünkhöz kapcsolódó öntudatlan hajlamokat, amelyekre fókuszálunk (és amelyek korlátoznak bennünket), túsul ejtenek az arra vonatkozó hiedelmek, hogy mit gondolunk magunkról, mitől félünk önmagunkkal kapcsolatban, valamint hogy kivé akarunk válni. Amikor az egónk mögé nézünk, és aktívan igent mondunk arra a fejlődési folyamatra, amelyet az enneagram útjelzőként mutat nekünk, akkor elkezdünk ráébredni képességeinkre a maguk teljes egészében.

Hogyan alkotjuk meg és hogyan ébresszük fel a zombit

Az idők folyamán megtanuljuk, hogy egónkkal azonosítsuk mindazt, amik vagyunk, ezáltal egyfajta hamis ént vagy személyiségburkot teremtve. Mindannyian úgy születünk e világra, mint egyedi és hiteles emberek. Gyermekkorunkban, függő viszonyaink között azonban olyan túlélési stratégiákat veszünk át, amelyek segítenek a környezetünkhöz való alkalmazkodásban. Zseniálisan ügyes módon navigálunk életünk során, stratégiákat gyártva, hogy megvédjük piciny lényünket ebben a nagy világban. Ezek az öntudatlan stratégiák határozzák meg azt, hogy melyik személyiségtípusba tartozunk a kilenc közül.

Mindazonáltal a „te” és a „te személyiséged” *nem* ugyanaz. Személyiségünk segít túlélni a gyermekkorban, de felnőttkorunkban korlátot állít a tudatos önmegvalósítás elé. Ahogy telik az idő, lassacskán az az igény, hogy túléljünk ebben a világban ahhoz vezet, hogy hamis éneket fejlesszünk ki az igazi énünk helyett. Minél messzebb kerülünk a gyermekkortól, a felvett védekezési minták annál inkább elhomályosítják igazi énünket. Ezeknek a láthatatlan szokásmintázatoknak a csapdájába kerülünk, és nehéz lesz kinőni őket, mivel egyre mélyebben belénk ivódnak. Oly módon rögzülnek és válnak merevvé, amelyet nem is ismerünk fel, pont amiatt, mert ezek segítenek minket az alkalmazkodásban és a túlélésben – sokszor nehéz körülmények között is. Ahogy egyre inkább megszokjuk ezeket a stratégiákat, egyre mélyebbre merülünk egy olyasfajta zombiállapotba, amelyről nincs is tudomásunk.

Az enneagram segít annak a megértésében, hogy a túlélési stratégiák, amelyeket korai életszakaszunkban alkottunk, hogyan tesznek bennünket zombivá a későbbiekben. Technikákat kapunk ahhoz, hogy tudatosan és szándékosan felébredjünk, hogy megismerhessük az igazi önmagunkat. Amikor „átalusszuk” igazi énünket és a bennünk rejlő hatalmas lehetőségeket, akkor szem előtt tévesztjük a velünk született képességünket, amely abban segít, hogy az egón túlnőhessünk. Elakadunk egy alacsonyabb tudatszinten, és elfeledkezünk arról, hogy egy magasabb tudatossági szintet is választhatunk.

Ha rá akarunk ébredni valódi önmagunkra, és el szeretnénk mozdulni e felé a magasabb tudatszint felé, akkor hatalmas és akaratlagos erőfeszítésre van szükségünk. Először fel kell

ismernünk a zombiszerű állapotunkat, majd aktívan ellene kell dolgoznunk, hogy felül tudjunk kerekedni rajta. Erős szándékkal el kell köteleződnünk a tudatos belső munkálkodás irányában, hogy felébredjünk abból a transzállapotból, amelybe akkor kerülünk, amikor azt hisszük, *azonosak* vagyunk a személyiségünkkel. Folyamatosan emlékeztetnünk kell magunkat, hogy minden pillanatban egyre inkább jelen legyünk, és ráhangolódjunk a tapasztalásainkra, hogy legyőzhessük az ego mélyen gyökerező szokásait. Ha ezeket a tudatos erőfeszítéseket nem tesszük meg, akkor előfordulhat, hogy egész életünkben zombik maradunk. Sok emberre jellemző ez. Az enneagram segíthet abban, hogy megértsük azokat a mintázatok és hajlamokat, amelyek akadályozhatják saját felébredésünket.

Hogyan használd ezt a könyvet

Ennek a könyvnek minden egyes fejezete az átalakulás jellegzetes útját mutatja be az egyes személyiségtípusok esetében – összesen kilencet. Mindegyik út egyéniségre szabott – kezdve a problémákat okozó egómintázatok felismerésétől az önismeret folyamatának specifikus lépcsőin keresztül a magasabb szabadságfok megtapasztalásáig, ami az önkorlátozó kereteinket feszegeti. Nem szükséges az elejétől a végéig elolvasnod, ugorj nyugodtan arra a fejezetre, amelyről úgy érzed, hogy leginkább jellemzi a személyiségtípusodat.

Ennek megtalálása már önmagában értékes tanulási folyamat. Először próbáld beazonosítani a személyiségtípusodat

az egyes fejezetek elején megadott ellenőrzőlista segítségével, és gondolkozz el azon, hogy melyik típus illik leginkább ahhoz, amit önmagadról tudsz. Mélyen nézz magadba, és bizonyosodj meg arról, hogy amit találtál, valóban a leginkább igaz rád. Próbálj kiegészítő információkat szerezni olyan emberektől, akikben megbízol, és akikről úgy gondolod, segíthetnek meglátni a vakfoltjaidat. Ne hagyd, hogy elvonja a figyelmedet az önmagadba tett utazásról az, hogy túlságosan a diagnózisra és a jellemzésre koncentrálsz. Egyetlenegy adalék sem fogja megadni a végső választ; neked kell összeraknod a teljes képet.

Miután megtaláltad a saját típusodat, előfordulhat, hogy az megmutatja majd személyiségednek olyan aspektusait is, amelyeket nem akarsz magadénak tudni. Legyen meg a bátorságod ahhoz, hogy elismerd ezeket a tulajdonságokat. Néhányan negatívnak tartják az enneagramot. Érthető módon úgy érzik, ítéletet alkottak felettük, de ez az eszköz természetéből adódik. Nem ítélezik feletted. És neked sem szabad elítélned saját magadat. Légy együttérző önmagaddal. Az enneagram arról szól, hogy megértsük az igazságot – és az igazság bizony fájhat. A felébredés kemény munka, és természetes, hogy el akarjuk kerülni a fájdalmat. De ahhoz, hogy felébredjünk, érezni kell a fájdalomunkat is.

Minden egyes fejezet egy allegóriával kezdődik, amely bemutatja az adott személyiségtípus fő vonásait. Azután bemutatjuk a transzformáció háromszakaszos ösvényét, a vakfoltokkal együtt, kitérve azokra a fájdalmas pontokra, amelyekkel szembetalálhatod magad az úton. Annak érdekében, hogy haladni tudj a fejlődés útján, konkrét

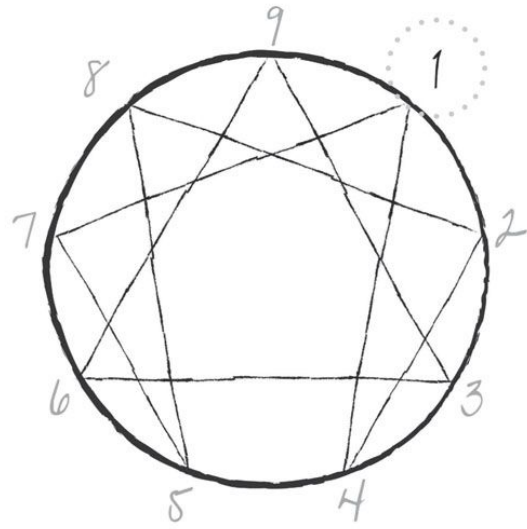
javaslatokat is teszünk majd arra, hogyan használd fel maximálisan azokat a meglátásokat, amelyekre rátaláltál, és amelyek elősegítik a fejlődésedet. Az enneagram átalakító ereje részben abból az aspektusából adódik, amelyet „szárnynak” nevezünk – arról a két személyiségtípusról van szó, amelyek az enneagram-körön a saját személyiségtípusunk mellett helyezkednek el. Ezenkívül léteznek még „nyilak” – azok a vonalak, amelyek összekötik a mi típusunkat másik kettővel a körön. A szárnypontok azokat a fejlődési lépcsőket mutatják, amelyek apróbb változtatásokat igényelnek, a nyilak pedig radikálisabb fejlődési irányokat jelölnek ki, amelyekhez tudatos szándék szükséges. Miután tisztul a kép az alaptípusod öntudatlan hajlamaival kapcsolatosan, további tudatos fejlődési fázisok nyílnak meg előtted a saját típusod rögzült szempontjain túl. Ez úgy történik, hogy integrálsz a melletted és a szemben lévő típusok egészséges tulajdonságait, hogy egyre jobban megtestesíthesd a valódi önmagad, és előrehaladhass a saját utadon.

Minden fejezetben szó esik majd egyfajta „paradoxonról” is, amely a következő két tényező között feszülő polarításban gyökerezik: az a szenvedély, amely az adott típus alapvető érzelmi mozgatórugója, illetve az az erény, amely a magasabb szintű tudatosságot jelképezi. A szenvedély, amely minden személyiségtípus fő hajtóereje, egyfajta zombi függőséget tükröz: ennek az alapvető érzelmi mozgatórugónak a szűrőjén keresztül látjuk a világot. Ugyanakkor minden erény azt a célt villantja fel, amely felé törekszik az adott személyiségtípus az átalakulás útján. Az ösvényen azáltal haladunk előre, hogy

integráljuk saját árnyékunkat – a típusunk sötétebb aspektusait, valamint az azt jellemző szokásmintákat és vakfoltokat is. A „szenvedély” szó eredeti jelentése a „szenvedés”. A felébredés nagyrészt abból a „tudatos szenvedésből” fakad, amelyet el kell viselnünk az árnyékunkkal való szembesülés során.

Az enneagram azokat a kihívásokat mutatja meg, amelyekkel szembetaláljuk magunkat, míg megpróbálunk a „legjobb énünkre” ráébredni. Megmutatja azokat a módozatokat, amelyek mentén működünk, valamint eszközöket ad kezünkbe ahhoz, hogy tudatára ébredjünk azoknak a mintázatoknak, amelyek segítségével alvajáróként éljük életünket. Mindannyian zombikká válunk, elfeledve azt, hogy kik vagyunk valójában, ugyanakkor mindannyian a saját öntudatlan szokásaink csapdájába esünk. Az elkövetkező fejezetek rávilágítanak azokra a módokra, amelyek segítségével mindannyian elindulhatunk saját felébredésünk útján, megtanulva azt, hogyan fedezzük fel újra az igazi énünket.

Vágj neki az útnak, és éld meg a kalandot!



Az 1. típus

Út a haragtól a megbékélés felé

A legjobb tanárod a legutóbbi hibád.

RALPH NADER

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy ember, akit Egyesnek hívtak. Ösztönös gyermekként született e világba, készen állva arra, hogy értékelje a lét veleszületett tökéletességét. Derűs volt, nyugodt és elfogadó, szabadnak érezte magát, mindenben meglátta az örömet, és jól érezte magát a bőrében. Könnyedén vette a dolgokat, és rugalmasan együtt áramlott az élettel, önmagával és mindennel, ami körülvette.

Mindazonáltal idejekorán meg kellett tapasztalnia a kritika fájdalmas érzését. Amikor ez történt, akkor úgy érezte, nyomás nehezedik rá, és alkalmazkodnia kell ahhoz, amit mások a jó viselkedés kritériumának tekintenek. Ezért Egyes öntudatlanul is kifejlesztett egy olyan stratégiát, amellyel el tudta viselni az ítékezés és a kritika okozta fájdalmat: elkezdte aktívan megfigyelni és kritizálni saját magát, mielőtt másoknak lett volna erre alkalma. Magába olvasztotta azokat az elvárásokat, amelyeket mások támasztottak vele szemben, és mindig

megpróbált jó lenni, a helyes dolgokat tenni. Kezdte úgy érezni, hogy tökéletesnek kell lennie ahhoz, hogy méltó legyen bármire és azt gondolta, keményen kell dolgoznia azon, hogy kontrollálja magát, és „jó ember” lehessen.

Miközben folyamatosan azt kutatta, hogyan lehetne jó, Egyes kifejlesztette azt a képességet, hogy észrevegye és kijavítsa a saját hibáit, hogy elérje azt, hogy minden, amit tesz, egyre tökéletesebb legyen. Emellett azt is figyelte, hogy a körülötte lévő világban mit kellene kijavítani. Minden erejével azon volt, hogy a legmagasabb szintű viselkedési normák szerint éljen, ha viszont valaki nem követte a szabályokat, azt kíméletlenül elítélte. Tökélyre fejlesztette azt, hogy tökéletessé tegye a dolgokat, beleértve saját magát is. Mindent, ami szembejött vele, kiértékelte, hogy mennyire jó vagy rossz, kezdve saját magával.

Ahogy telt az idő, Egyes nagyon magas szintre fejlesztette az erényességet és a hibák elkerülését. Mindig megtalálta a legjobb módját annak, hogyan érdemes elvégezni a dolgokat, és görcsösen ragaszkodott a jó viselkedés valamennyi szabályához. Amikor valami nem sikerült tökéletesre, minden esetben kritizálta magát (gyakorlatilag egyfolytában), és a következő alkalommal jobban próbált teljesíteni. Ám minél tökéletesebben tette a dolgát, annál inkább elveszítette a kapcsolatot egyéb személyiségrészeivel. Nem engedte meg magának, hogy olyasvalamit érezzen vagy csináljon, amit akár a legkisebb eséllyel is helytelennek lehetett ítélni. Nem volt többé tudatában ösztönös benyomásainak, érzéseinek, kreativitásának és spontaneitásának. Nem tudott többé

kapcsolódni ahhoz a belső érzékeléshez, amely azt sugallja, hogy valami annak ellenére igaz, hogy rossz megítélés alá esik.

Azáltal, hogy szigorú korlátokat állított fel saját maga számára, Egyes megtanulta, hogy messze elkerüljön mindent, ami helytelennek bizonyulhat, beleértve a saját legmélyebb ritmusát, vágyait és álmait. Sokszor elfogta a düh, amikor mások nem követték a szabályokat, de ahelyett, hogy hangot adott volna a mérgének, véka alá rejtette érzéseit, és megpróbált kedves maradni. Bármit csinált, elsődleges szempontja az etikus, megbízható és felelős magatartás lett. Kényszert érzett arra, hogy amit csak lehet, ellenőrzése alá vonjon, hogy biztos lehessen abban, hogy mindig mindent megfelelően csinál. És amikor ez nem sikerült, megbüntette magát. A túlélési stratégiája nem engedte, hogy másképp cselekedjen. Következésképpen *emiatt* is méregbe gurult – de senki nem tudhatta, hogy bosszankodik.

Amit Egyes nem vett észre, az az volt, hogy körülötte mindenki *igenis* tudta, mikor mérges, mert amikor ragaszkodott a maga igazához, akkor gyakran dobolt a lábával, verte öklével az asztalt, vagy alkalomadtán gúnyos hangnemre váltott. És ez jellemezte minden alkalommal, amikor túlélési módba kapcsol. Nem mondható, hogy örült volna ennek – igazából komoly nehézséget okozott neki –, de nem volt képes máshogy viselkedni. Nem tudta kimutatni a haragjának, mert a düh nem volt számára elfogadható. Néha fáradt és szomorú lett emiatt – majdhogynem megengedte magának, hogy érezzen. De mit is tehetett volna?

Egyes végül teljesen elvesztette még a leggyengébb

kapcsolódását is önnön lényegéhez. „Átaludta” a veleszületett jó természetét, amely a jó szándékaiban nyilvánult meg, valamint abban az egyértelmű törekvésben, hogy jó emberré váljon. Csak arra volt képes, hogy kövesse a szabályokat és keményen megdolgozzon azért, hogy mindenben, amit tesz, megfeleljen a legmagasabb kritériumoknak. Mindemellett teljességgel elfeledkezett azokról a mélyebb szükségleteiről, hogy jól érezze magát és kikapcsolódjon olykor, valamint arról az alapvető emberi késztetésről, hogy néha-néha rosszak is lehessünk.

Egyes tehát zombivá vált – egy nagyon udvarias, alkalmazkodó, szabálykövető zombivá, de akkor is zombivá.

AZ 1. TÍPUS ELLENŐRZŐLISTÁJA

Ha az alábbiak közül a legtöbb vagy mindegyik tulajdonság igaz rád, lehetséges, hogy 1. típusú személyiség vagy:

- ☐ Szigorú belső kritikussal rendelkezel, amely egyfolytában nyomon követi, amit teszel, és az idő legnagyobb részében figyeli viselkedésedet; érzékeny vagy a másoktól kapott kritikára.
- ☐ Természetes hajlamod van arra, hogy „jónak vagy rossznak”, „helyesnek vagy helytelennek” érzékelj dolgokat, és mindig a megfelelő dolgot tedd meg.
- ☐ Amikor meglátsz valamit, automatikusan azt is észreveszed, hogyan lehetne jobbá tenni; könnyen észreveszed a hibákat, és ki is akarod javítani őket.

- ☐ Mindig vagy a legtöbb esetben követed a szabályokat; úgy gondolod, jobb lenne a világ, ha mindenki így tenné.
- ☐ A „kellene” vagy a „kell” szavak szellemében gondolkodsz és beszélsz; mindig vagy a legtöbb esetben úgy érzed, hogy a kötelesség előbbre való, mint az élvezet.
- ☐ Nagy jelentőséget tulajdonítasz annak, hogy jó, felelős, megbízható ember legyél; magas követelményeket támasztasz önmagaddal és másokkal szemben; az önfejlesztés szószólója vagy.
- ☐ Túlságosan kontrollálsz az érzelmeidet, mert azt hiszed, hogy ha kifejezésre juttatod őket, vagy érzelmi alapon cselekszel, elfogadhatatlan vagy haszontalan viselkedést tanúsítasz.
- ☐ Túlságosan kontrollálsz a szórakozásra és az önfelelt időtöltésre irányuló vágyadat.
- ☐ Úgy hiszed, csupán egyetlen helyes módja van annak, hogy elvégezz valamit; határozott véleménnyel bírsz, és kész is vagy ennek hangot adni.
- ☐ Nagy értéket tulajdonítasz azoknak a ritka alkalmaknak, amikor valami, amit éppen csinálsz vagy látsz, abszolút tökéletesnek tűnik; ez inspirál arra, hogy továbbra is arra törekedj, hogy a dolgokat a lehető legjobbá tedd.

Ha az ellenőrzőlista elolvasása után úgy gondolod, hogy az 1. típusba tartozol, akkor három lépcsőben fogod bejárni a fejlődés útját.

Először elindulsz, hogy megismerd önmagad azáltal, hogy megtanulod azonosítani a személyiségmintákat, amelyek azzal az igénnyel kapcsolatosak, hogy igazad legyen, helyesen cselekedj, és jobbra tedd magad és a körülötted lévő világot.

A következő lépcsőben szembe kell nézned a saját árnyékoddal, hogy tisztában légy azokkal az öntudatlan mintázatokkal és tendenciákkal, amelyek abból a szükségletedből származnak, hogy méltónak, illetve erényesnek érezhesd magad, hogy oldódjon az alapvető feszültségérzeted, vagy bizonyíthasd a születésedtől benned rejlő jóságot. Ez a lépés segít felismerni majd, hogy valójában a kritika és az önkritika minden formája visszatart.

Belső utazásod utolsó szakaszában elindulsz majd a személyiségtípusod „legjobb oldala” felé azáltal, hogy lazítasz a gyeplőn, elengedve azt a szükségletedet, hogy jónak kell lenned, elfogadva a természetes emberi késztetéseidet. Ha ezt megteszed, akkor elkezded majd felismerni a velünk született jóságot magadban és másokban egyaránt, méltányolva a tökéletlenséget is, hiszen az is az élet természetes rendjéhez tartozik.

„Az emberek bármit hajlandóak megtenni,
legyen az akármilyen abszurd is, hogy ne
kelljen szembenézniük saját lelkükkel.”

LÉPJ RÁ AZ ÚTRA

Ha az 1. típusba tartozol, akkor a felébredés útjának első szakaszában megtanulod tudatosabban szemlélni önmagadat. Ez alatt azt értjük, hogy kifejleszted azt a képességet, hogy észrevedd azokat a konkrét helyzeteket, amikor ítélni szoktál önmagad és mások felett – és nem ítéled el magad azért, mert ítéltél. A fejlődés útja ezen állomásán el kell majd ismerned, mekkora figyelmet fordítasz arra, hogy a környezeted hibáit kijavítsd, ellenőrizd és kritizáld a saját tetteidet, és elítélj másokat, amikor olyasvalamit csinálnak, ami szerinted nem helyes. Hogy tovább tudj haladni a fejlődés útján, arra kell törekedned, hogy kevésbé érezd magad felelősnek (vagy túlzottan felelősnek) azért, hogy a dolgok biztosan a megfelelő módon történjenek. El kell kezdened tiszteletben tartani az érzelmeidet és impulzusaidat, fejleszteni az együttérzést önmagaddal szemben. Ha megtanulod felismerni azt, amikor túlságosan is az önfejlesztésre koncentrálsz – igyekszel jó lenni, illetve elkerülni azt, hogy rossz légy –, akkor fogsz igazán előrehaladni a mélyebb önismeret felé.

Az 1. típus viselkedési mintázatai

Mielőtt nekivágsz a belső utazásodnak, koncentrálj, és fokozottan tudatosítsd magadban az 1. típust jellemző öt

mintázatot.

Önkritika

Vedd észre, ha van egyfajta „belső kritikusod” – egy belső hang vagy érzékelés, amelyen keresztül folyamatosan megfigyeled önmagadat és másokat. Ez a hang kritikusan kommentálja azt, ami éppen történik, „jónak” vagy „rossznak” bélyegezve mindent. Lehet, hogy nem vagy tudatában annak, hogy ez a konstans önmegfigyelés milyen következményekhez vezethet; különösen akkor igaz ez, ha a belső kritikusod szigorú – és minden valószínűséggel az is. Valószínűleg figyelmen kívül hagyod azt a testi, érzelmi és szellemi feszültséget, amelyet ez a kritikus okoz, amikor kikényszeríti az általa jónak tartott viselkedést, aminek az ára a növekvő stressz.

A tökéletesség igénye

Azzal, hogy magasra helyezed a mércét, óriási nyomást gyakorolsz saját magadra, ami szintén feszültséghez vagy halogatáshoz is vezethet, amikor semmi nem tűnik igazán jónak. A tökéletességre való koncentráció negatív hozzáállást szül az élettel kapcsolatban, és ahhoz vezethet, hogy az emberek úgy fogják érezni, kritizálod vagy elítéled őket. Valószínűleg nehezen lazítasz, nem tudod élvezni, ami történik, s nem tudsz örülni a sikernek sem, hiszen az ítélkező elméd egyfolytában azon rágódik, hogy az általad elért eredmények hogyan lehetnének jobbak, tökéletesebbek. Ha felismered ezt, elkezdhetsz más fókuszot adni ezeknek a gondolatoknak, és

kialakítani egy pozitívabb attitűdöt.

Szabálykövetés

Figyeld meg saját magadat! Mereven ragaszkodsz-e a szabályokhoz, rutinokhoz, struktúrákhoz, folyamatokhoz? Esetleg mások számára is hajlamos vagy szabályokat alkotni? Előfordulhat, hogy dühbe gurulsz, amikor az emberek nem követik a szabályokat úgy, ahogy te azt jónak érzed, vagy nem tartják magukat az általad megfelelőnek ítélt viselkedési normákhoz; habár valószínűleg nem ismered el teljes mértékben az érzést. Előfordulhat, hogy a dühöd neheztelés formájában jön a felszínre azokkal az emberekkel kapcsolatban, akik olyan „rossz” dolgokat is megtesznek, amiket te soha nem engednél meg magadnak. Miért is csinálhatnak ők azt, amit akarnak, amikor te ezt nem teheted meg? Vedd észre, ha hajlamos vagy hasonlóan merev hozzáállást tanúsítani az etika, az erkölcs és a munka terén.

A szabadidő feláldozása

Valószínűleg túl keményen dolgozol, és nehezedre esik időt szakítani a pihenésre. Mindig előrébbvalónak ítéled a munkát a lazításnál? Figyeld meg magadat, kihívásnak érzed-e azt, hogy megpróbálj gátat szabni annak a készítésnek, hogy mindent az ellenőrzésed alá vonj. Képes vagy-e egyszerűen csak együtt áramlani az élettel? Valószínűleg elfelejtetted már, vagy figyelmen kívül hagyod azokat a korai tapasztalásokat, amelyek miatt azt érezted, hogy el kell nyomnod a vágyaidat. Vedd észre,

hajlamos vagy-e alkalmazkodni egy sor megkérdőjelezhetetlen szabályhoz, anélkül, hogy tisztán látnád, mekkora stresszt okoz az a szándékod, hogy ilyen magasra tett mérce esetében is tartsd magad a normákhoz. Okoz-e fejtörést, hogy megkeresd azt, amiben örömöd leled, nehéz-e szabadidőt találnod arra, hogy egyszerűen csak jól érezd magad?

Az érzelmek kontrollálása

Amikor kivételesen megengeded magadnak, hogy kifejezd az érzéseidet és az ösztönös reakcióidat, ezt valószínűleg sok önkritika és önhibáztatás mellett teszed. Amikor nem vagy hajlandó tudatosítani a benned rejlő dühöt, kérdezd meg magadtól, nem okoz-e ez a harag olyan érzéseket, amelyeket részben elnyomsz? Például zavar valami, frusztrált vagy, bosszankodsz, úgy gondolod, hogy mindig neked van igazad, esetleg feszültséget érzel a testedben. Amikor azt veszed észre, hogy elítéled érzelmeidet, mintha nem lennének elég hasznosak vagy megalapozottak, vizsgálj meg azt is, hogy hajlamos vagy-e megmagyarázni, hogy miért kell elnyomnod őket, az indokok tömkelegét felsorakoztatva, hogy miért gyakorolsz túlzott kontrollt felettük. Figyeld meg azt is, hogy „rossznak” címkézed-e saját magadat és másokat azért, mert kifejezésre juttatják a haragjukat és más érzéseiket, csak hogy az érzéseidet szokás szerint ne kelljen kimutatnod.

„Minden düh egy olyan szükségleten
alapszik, amelynek nem teszünk eleget.”

Az 1. típus hajtóereje

A harag az, ami az 1. típusba tartozó embereket hajtja. Ez gyakran az önértékelésre és a jóra való törekvésre való fókuszálásban nyilvánul meg. Ennek a típusnak az alapvető érzelmi motivációjaként a harag általában teljesen vagy részben kontrollált formában jelenik meg. Az 1. típusba tartozó személyek nem fejezik ki haragjukat környezetük felé egyértelműen, mert arra érznek késztetést, hogy elnyomják, vagy leginkább önmagukra irányítsák. Nem mutatják ki a haragjukat, mert elsődleges szükségletük az, hogy „jól” viselkedjenek, és azt hiszik, hogy a harag „rossz” emberré teszi őket. Vagyis ezt a haragot egy olyan kétségbeesett vagy kényelmetlen állapotként értelmezhetjük, amikor is úgy érezzük, az emberek vagy a dolgok nem olyanok, mint lenniük kellene.

Az 1. típusba tartozók mindazonáltal nem érznek nyílt „dühöt”. A túlélési stratégiáik a jóságra, erényre és korrekt viselkedésre koncentrálódnak, következésképpen hajlamosak arra, hogy a bennük rejlő haragot szigorú ellenőrzésük alá vonják – akár addig a pontig, amíg már nem is veszik észre, hogy mérgesek valami miatt. Mivel egyfolytában „jók” akarnak lenni és a hagyományos társadalmi normák szerint „megfelelően viselkedni”, megpróbálnak *nem* tudomást venni haragjukról, néha túlságosan is kontrollálva érzéseiket, és

eközben nincsenek tudatában annak, hogy valójában milyen sok méreg halmozódott fel bennük.

Azonban ha elnyomjuk a természetes módon feltörő érzéseinket, azok attól még nem tűnnek el. Így amikor az 1. típusú ember öntudatlanul is elutasítja a harag érzését, az olyan elfojtott formában fog kiszivárogni, mint például a kritika, bosszankodás, zsémbeskedés, csalódottság, önigazolás – mindez azt tükrözi, hogy nem tudjuk tolerálni azt, ahogy a dolgok vannak. Ez az elégedetlenség és a nyugtalanság érzelmi légkörét teremti meg, amikor képtelenek a dolgokat jobbá, tökéletesebbé vagy ideálisabbá tenni. Előfordulhat az is, hogy ez az elégedetlenség testi tünetekben mutatkozik meg – például a testben felhalmozódott feszültség, vagy egy bizonyos hangszín formájában.

Ha úgy érzed, ebbe a típusba tartozol, dühöd a következő tipikus formákban nyilvánulhat meg, amelyeket észre kell vened, és tudatosítanod kell ahhoz, hogy előrehaladj a felébredés ösvényén:

- Határozott és éber felügyelete a történéseknek.
- Önkritika, valamint mások megítélése, kritizálása.
- Fejlesztésre vagy önfejlesztésre irányuló erőfeszítések, valamint kísérletek a megrendszabályozására, kontrollálására vagy kijavítására annak, ami éppen történik, hogy az ideálshoz vagy a lehető legjobbhoz közelítsen.
- A bosszankodás, mérgelődés vagy frusztráció direkt

vagy indirekt kifejeződése.

- Passzív-agresszív viselkedés.
- Önelégültség; a társadalmi igazságosságért vagy politikai reformokért való kiállás vagy harc; a „helyes dolog” vagy a dolgok helyreállítása érdekében tett erőfeszítések.
- Szégyenérzet, bűntudat vagy önhibáztatás – a felettes én tevékenységei.
- Feszültség a testben vagy fizikai merevség.
- Szarkazmus, gúnyolódó vagy kritikus hangnem.

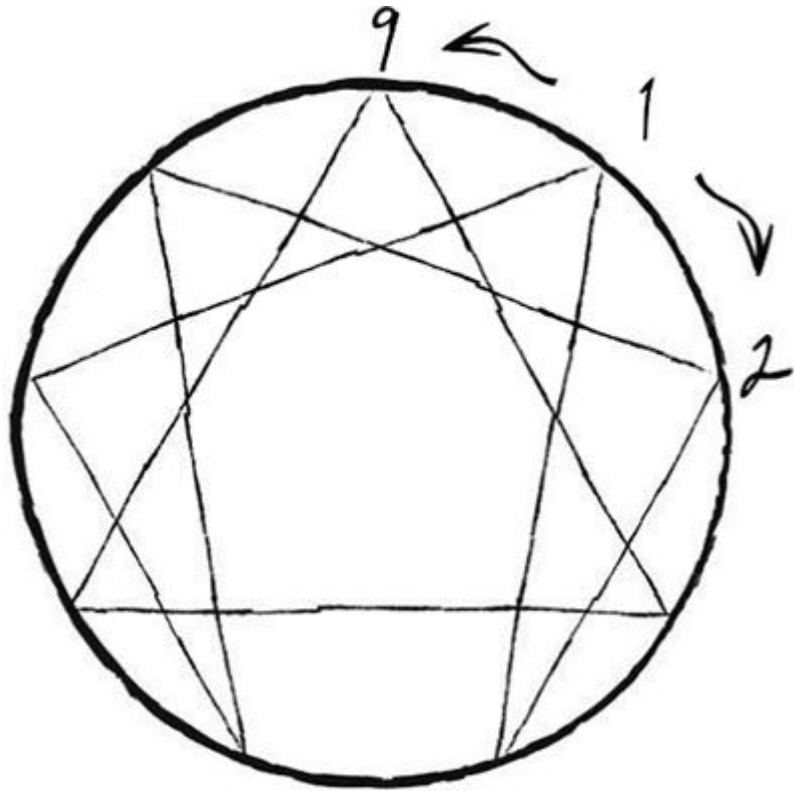
„Ha őszinte vagy, lehet, hogy nem lesz sok barátod, azok viszont a megfelelőek.”

John Lennon

Hogyan használd az 1. típus szárnyait a fejlődésed érdekében

Az 1. típus mellett az enneagram-körön közvetlenül elhelyezkedő típusok a 2. és a 9. A 9. típus egészséges tulajdonságai felé közelítve az 1. típusba tartozó ember alkalmazkodóbbá tud válni, és megtanulhat lazítani. A 2. típus pozitív tulajdonságait integrálva ügyesebbé válhat a kapcsolatok terén. Ez segít túllépnie azon az általános

törekvésén, hogy egyre magasabb normáknak feleljen meg, és elérje a tökéletességet. Segít megérteni azt a szokását, hogy „helyes vagy helytelen”, illetve „jó vagy rossz” címkével lásson el mindent.



- Először tedd magadévá a 9. típusnak azt a képességét, hogy úszik az árral, alkalmazkodik mások terveihöz, lazítson, egyszerűen csak létezzen. Fejleszd ki azt a képességedet, hogy harmóniát teremts környezetben azáltal, hogy a közös vonásokat veszed észre az emberekben (a különbségek helyett). Találj közös nevezőt a másokkal való interakció során úgy, hogy nem csupán a javítás szándékával közeledsz hozzájuk, hanem meglátod azt is, ami már eleve jól működik. Tölts több időt mások véleményének meghallgatásával, és kevesebbet a sajátod hangoztatásával. Tudatosan küzdj a készletelés ellen, hogy ítélkezz, viszont értékeld és támogasd azt, ami körülötted történik, anélkül, hogy hibákat keresnél

benne. Helyezd a sajátodé elé azt, ami mások számára „helyes”, és engedd meg magadnak, hogy élvezd a körülötted lévő társaságát.

- Ezután integráld a 2. típus abbéli képességét, hogy kevesebb hangsúlyt helyez a feladatokra és a folyamatokra, és többet foglalkozik az emberekkel és kapcsolatokkal. Fejleszd ki azt a képességet, hogy azáltal kapcsolódj másokhoz, hogy kifejezed az érdeklődésedet irántuk, ráhangolódva az érzéseikre, vagy kifejezve a saját érzelmeidet. Légy rugalmasabb és diplomatikusabb a másokkal való együttműködésben. Egyensúlyozd ki az értékelési és ítélkezési hajlamodat azzal a képességeddel, hogy megérzed, mire van szüksége másoknak, és találd meg a módját annak, hogy forrásokat vagy támogatást nyújts nekik. Tedd szándékos gyakorlattá azt, hogy a legjobbat látod meg másokban, ahelyett, hogy a hibákat vennéd csak észre, amelyek javításra szorulnak.

„A gondoskodás már önmagában hőstett.”

Edward Albert

NÉZZ SZEMBE AZ ÁRNYÉKODDAL

Az 1. típus fejlődési útjának második szakasza arról szól, hogy elismered és magadénak vallod azt a hajlamodat, hogy büntesd magad és elnyomd érzéseidet, ösztönös késztetéseidet. Ez segít, hogy ráébredj: az, hogy helyesen akarod csinálni a dolgokat, és mindent ki akarsz javítani, akár rossz szokás is lehet.

Az ilyen típusú embereknek nagy kihívást jelent, hogy megpróbálják elnyomni személyiségük azon részeit, amelyről azt gondolják, hogy általuk rossz vagy méltatlan ember benyomását keltik. Megpróbálnak „jók” lenni, de ez általában azt is jelenti, hogy nem kívánnak tudatában lenni semminek, amit „rossznak” ítélnének meg, ilyenek például a hibák, a kendőzetlen érzelmi kitörések, az átlagos ösztönös reakciók, valamint a fontos emberi érzések. Az, hogy mindezekről nem vesznek tudomást, kritikussá, merevvé és intoleránssá teszi őket, még akkor is, ha úgy gondolják, hogy igazuk van, vagy hogy erkölcsösek és erényesek. Ironikus módon nekik nem azt kell megtanulniuk, hogy legyenek jobbak, hanem inkább, hogy hogyan „romoljanak el” azáltal, hogy elfogadják annak a kockázatát (vagy akár realitását), hogy „rosszak”, vagy „nincs igazuk”. Mindezt kis dolgokkal érdemes kezdeni. Csak akkor fognak fejlődni, ha kevésbé veszik komolyan a dolgokat, és kevesebbet aggodalmaskodnak azon, hogy mindent tökéletesen csináljanak.

Ismerd meg az 1. típus árnyékát

Ha úgy érzed, hogy az 1. típusba tartozol, akkor felsorolunk néhány olyan dolgot, amelyek segítségével tisztábban láthatod,

illetve egyensúlyba hozhatod az 1. személyiségtípus öntudatlan mintázatait, vakfoltjait és fájdalmas pontjait:

- Ne figyelj annyira intenzíven a belső kritikusra, és találj meg a módját annak, hogy ne ítélkezz magad és mások felett. A kritizálás több problémát teremt, mint amennyit megold. Stresszt okoz, és elidegeníti téled az embereket.
- Vedd észre a haragot, amely az ingerültséged mögött rejlik. Miről is szól? Hogyan nyomod el? Hogyan tör utat magának, amikor elfojtod? Fogadd el a dühöt, és tanulj meg pozitív dologként elfogadni.
- Tanulj meg aktívan kifejezni érzelmeidet és késztetéseidet, vedd észre, ha vannak olyan érzelmeid, amelyeket nem kommunikálsz. Tudatosítsd azokat az impulzusokat, amelyeknek ellenállsz, és kérdezd meg magadtól, miért.
- Ne törődj annyit a felelősséggel. Kevesebb sürgős feladatot vállalj, ne próbálj annyi mindent kézben tartani, és ne vessz el az apró részletekben.
- Legyél rugalmasabb és nyitott az újításra és a változtatásra. Tervezz be olyan tevékenységeket, amelyek rákényszerítenek arra, hogy spontánabb legyél, s ne legyen benned annyi feszültség.
- Szegd meg a szabályokat – nem csak azokat, amelyeket rossznak tekintesz.

- Ne ítélkezz önmagad felett, ha hibázol, és ne aggódj túlságosan a következmények miatt. Dolgozz rajta, hogy többször megbocsáss magadnak.
- Olyan tevékenységeket válassz, amelyek lehetőséget adnak pihenésre és szórakozásra is. Cselekedj ösztönösen, és inkább a szórakozásra, mint a kontrollra összpontosíts.
- Engedd meg magadnak, hogy rossz legyél. Felejtkezz el egy kis időre az önfejlesztésről és arról, hogy mindig a megfelelő dolgot cselekedd.

„Nincs fény árnyék nélkül, és nincs pszichés teljesség tökéletlenség nélkül.”

C. G. Jung

Az 1. típus vakfoltjai

Az ebbe a típusba tartozó emberek ahhoz az illúzióhoz ragaszkodnak, hogy a tökéletesség lehetséges, elérhető és kíváncsú cél – és aztán kritizálják önmagukat, amikor elkerülhetetlen módon kevésnek bizonyulnak ahhoz, hogy ezt a lehetetlen mércét fenntartsák, ami sokszor persze egyáltalán nem is sikerül. Vakfoltjaiknak olyan a természete, hogy elkendőzik az összes olyan emberi dolgot, amelyet nem akarnak meglátni, míg nagy erőfeszítéseket tesznek azért, hogy

tökéletesen végezzék a dolgukat. Tagadják és mélyre eltemetik azokat a zavaró igazságokat, amelyek azzal kapcsolatosak, hogy valójában ők is átlagos emberek egy tökéletlen világban.

Az 1. típus vakfoltjai közé tartozhatnak az érzelmek („jó” és „rosszak” egyaránt), erős vágy arra, hogy azt csinálják, amit igazából csinálni akarnak, de előfordulhat az is, hogy titkon arra vágnak, hogy rosszak legyenek. Nehézséget jelent elismerniük és magukénak tekinteniük mindazokat a részeit, amelyeket eddig démonizáltak, hogy igazolhassák önmaguk előtt a kontroll fenntartásának kényszerét. Lehet, hogy ellenállnak annak, hogy ezeket a vakfoltokat elismerjék, hiszen alapvetően mindig a „megfelelő dolgot akarják tenni”, és jó emberek akarnak maradni. Attól tarthatnak, hogy elszabadul a káosz és a rendetlenség, ha elfogadják önmagukban azt, amit „rossznak” bélyegeznek. Ha úgy érzed, az 1. típusba tartozol, akkor az alábbiakban találsz néhány olyan öntudatlan szokásmintát, amelyet a felszínre kell hoznod, szembe kell nézned velük, és azon kell dolgoznod, hogy tudatosabb légy ahhoz, hogy előrehaladhass a fejlődés útján.

A harag kerülése

Hajlamos vagy arra, hogy elkerüld azokat a helyzeteket, amelyekben haragot érezhetnél, vagy azt kifejezésre juttathatnád? Előfordul, hogy a haragod, amelyet nem ismersz el magad előtt, elfojtott formában – bosszankodás, feszültség, merevség, frusztráció, önigazolás – tör utat magának? Próbálj ki néhány technikát az alábbiak közül, amelyek abban segítenek, hogy integrálhasd ezt a vakfoltot:

- Figyelj a düh jelzéseire (vagy annak elfojtott formáira), és engedd meg magadnak, hogy megéld ezt az érzést.
- Elemezd azokat a félelmeket, amelyek a harag érzésével kapcsolatosan élhetnek benned, és tudatosítsd magadban őket. Szokj rá, hogy tudatosabban figyelsz arra, milyen fokú dühöt érzel.
- Ismerd fel azokat a helyzeteket, amikor ítélsz magad felett amiatt, mert dühös vagy, esetleg ki is fejezed a dühödöt. Vedd észre és kérdőjelezd meg azt a hitedet, hogy „nincs jogod” dühösnek lenni.
- Vizsgáld meg azt, hogy dühödöt hogyan tudod pozitív módokon levezetni. Például lehet harcolni az igazságtalanságok ellen, határokat szabhatsz, támogathatsz olyan kezdeményezéseket, amelyek jó ügyeket segítenek, vagy felhívhatod a figyelmet a sértő viselkedésmintákra.
- Ismerd fel, illetve engedd magadnak, hogy megérezd a szomorúságot, fájdalmat, lelkesedést és örömet. Amikor elnyomsz egy érzést, egyidejűleg más érzéseket is kiszorítasz a tudatodból.

Önkritika és mások kritizálása

Gyakran észreveszed, hogy kritizálsz magad? Azzal indokolod a szigorúságodat magaddal szemben, hogy az önkritika szükséges ahhoz, hogy valaki jól viselkedjen? Gyakran kritizálsz másokat?

Mi történik a kapcsolataidban, amikor mások úgy érzik, elítéled őket? Az alábbi néhány dolog segíthet abban, hogy integráld ezt a vakfoltot is:

- Figyeld meg magad alaposan, amikor a belső kritikusod megszólal. Milyen érzéseket indukál? Növeli a stressz-szintedet? Engedd meg magadnak, hogy megérezd azt a fájdalmat, amit esetlegesen magadnak okozol. Vedd észre, amikor „normálisnak” tekinted azt, ami igazából felér egy önbüntetéssel.
- Vizsgáld meg alaposabban, hogyan tartatod be magaddal a magasra tett mércéd viselkedési normáit. Milyen hiedelmek bújnak meg amögött, hogy ezeket a normákat magadra vagy másokra nézve kötelezőnek érzed?
- Kérdezz meg egy ismerőst, akiben megbízol, hogy érezte-e valaha azt, hogy kritizálod. Milyen hatással volt ez rá?
- Vizsgáld meg, mi motiválja a „belső kritikusodat”. Feltételezésed szerint mi áll amögött, hogy hajlamos vagy kritizálni önmagadat? Mitől félsz, mi fog történni, ha nem teszed?
- Gondolkodj el azon, hogy amit másokban elítélsz, nem akard-e te is megtenni, csak nem vallod be magadnak.
- Vedd észre, milyen gyakran mondod valakinek, hogy

valamit nem jól csinál. Milyen hangon beszélsz saját magaddal, amikor úgy gondolod, valamit rosszul csináltál?

A kikapcsolódás elhanyagolása

Milyen gyakran engeded meg magadnak, hogy pihenj és kikapcsolódj? Milyen tabuid vannak, amelyek miatt a kötelességet a pihenés elé helyezed? Milyen gyakran csinálod azt, amit kívülről írnak elő ahelyett, hogy azt tennéd, amit szeretnél? A következő néhány dolgot teheted meg, ha ezt a vakfoltot integrálni szeretnéd:

- Tégy olyasvalamit, amit „rossznak” ítélsz. Szegd meg a szabályokat, halaszd el a munkát a szórakozás kedvéért, szándékosan csinálj valamit a nem megfelelő módon. Hogy érzed magad?
- Hangolódj rá a testedre, és vedd észre, valójában milyen feszült vagy.
- Egy egész napon keresztül csempéssz humort és könnyedséget mindenbe, amit mondasz vagy csinálsz. Figyeld, mi történik.
- Vedd észre, hogy túlkontrollálsz magad. Figyeld meg, hogyan tartod vissza késztetéseidet és érzéseidet. Mi történik ennek következményeképpen? Mennyi energiádba kerül?
- Kísérletezz a felelőtlenséggel. Milyen dolgokat

csinálsz napi szinten, amiről azt gondolod, hogy meg *kell* tenned, de valójában nem feltétlenül szükséges?

- Tölts el egy napot szórakozással és pihenéssel (amikor van tennivalód). Ne csinálj semmi olyat, amit meg „kellene” tenned. Milyen nehéz? Hogy érzed magad?

„Nem másoknak bocsátunk meg, hanem
magunknak.”
Desmond Tutu

Az 1. típus fájdalmai

Ha az 1. típusba tartozó ember meg akarja tapasztalni azt a fájdalmat, amelyet azáltal került el, hogy önvédelmi mechanizmusokat állított fel és tartott életben, amelyek mára a személyisége részévé váltak, akkor tudatosan át kell éreznie benső gyermeki énjének érzéseit, aki megbántódott, amikor kicsi korában kritizálták. *Minden* dühét éreznie kell, és mindazt, ami mögötte rejlik –, minden olyan fájdalmat, sértettséget vagy szomorúságot, amely abból fakadt, hogy annak idején büntetést kapott, vagy hogy külső elvárásoknak kellett megfelelnie.

Az ebbe a típusba tartozó ember gyakran elnyomja magában a boldogságot, együtt más érzelmekkel, talán attól tartva, az öröm megtapasztalása olyan helyzethez vezethet, amelyben jobban fogja szeretni azt a pozitív érzést, amelyet a jól elvégzett

munka öröme ad. Néha azt hiszi, hogy a szabadság rendetlenséghez és zűrzavarhoz vezethet. Viszont amikor felismeri minden érzelmét, és fontosnak, jogosnak érzi őket, már nem kell többé tagadnia azt, amit érez, hogy fenntartsa a lehetetlen normákat. Ez a szabadságérzet egy fontos részét fogja képezni.

Ha úgy érzed, az egyes személyiségtípusba tartozol, nehézséget okozhat majd azoknak az érzéseknek az elfogadása, amelyeket kerülsz, mert úgy hiszed, nem megfelelőek, helyénvalók, esetleg veszélyesek. Viszont meg kell engedned magadnak, hogy elfogadd ezeket az érzéseket, ha fejlődni akarsz. A végére jobban fogod érezni magad, ha megtanulod elviselni ezt a típusú fájdalmat, hogy ha meg akarod valósítani igazi önmagadat. Ne feledd, csak a zombik nem éreznek fájdalmat. Itt van néhány dolog, amelyet megtehetsz, hogy felismerd és kezelni tudd a fájdalmadat:

- Légy tudatában a haragnak, amelyet érzel, és annak is, hogy miért érzed. Fedezd fel, hogy a feszültség a testben önigazolási kényszer. Minél inkább meg tudod tapasztalni, illetve figyelni a dühödnek minden formáját, annál inkább szabadnak érzed majd magad. Gondold át, milyen jó okaid vannak arra, hogy dühös légy.
- Elemezd azt a félelmet, amely elhiteti veled, hogy rossz dolgok fognak veled történni, ha elismered, valójában milyen mérges vagy.
- Vedd észre, milyen sokáig bántál magaddal

keményen, és gyászold meg azt a kisgyermeket, akinek el kellett nyomnia a természetes indulatait és ösztöneit azért, hogy elkerülje a kritikát vagy büntetést.

- Ismerd fel azt a fájdalmat, amely az önkontrollra tett erőfeszítéseid mögött rejlik – arról a fájdalomról van szó, amelyet a „rosszaságodért” való önbüntetés okozott, amikor valójában valószínűleg nem csináltál semmit rosszul. Dolgozz a hibázással kapcsolatos félelmeden, és nézz szembe azzal a büntudattal, amely az önkontrollra tett kísérleteiddel együtt jár.
- Fedezd fel a szégyen és a zavar érzését, amelyet akkor tapasztalsz, amikor örömmel engedsz a természetes késztetéseidnek.
- Azonosítsd a boldogság vagy öröm érzéseit, amelyeket félretoltál, mert uralkodni akartál magadon.

„Ahol düh van, a mélyebb rétegekben
mindig ott a fájdalom is.”
Eckhart Tolle

Az 1. típus altípusai

Ha beazonosítod, hogy az 1. típus melyik altípusába tartozol,

akkor az segíteni fog célzottan arra irányítanod az erőfeszítéseidet, hogy a vakfoltjaiddal, öntudatlan hajlamaiddal és rejtett fájdalmaiddal szembe tudj nézni. Az altípusok konkrét mintázatai és tendenciái eltérőek, aszerint, hogy melyik túlélési ösztön dominál bennünk a három közül.

Az 1. típus önvédelmi altípusa

Erre az altípusra jellemző a legtöbb aggodalom és félelem, és az ebbe a típusba tartozó emberek törekszenek a leginkább agresszíven a tökéletességre. Általában úgy érzik, hogy már kora gyerekkoruktól túlzott mértékű felelősséget kell vállalniuk, következésképp a túlélési félelem is jellemző rájuk. Ők kritizálják leginkább saját magukat, míg másokkal szemben sokkal kevésbé kritikusak. Ők nyomják el leginkább a mérgüket, így nincs viszonyulásuk a haraghoz. Dühük testi feszültség formájában jelentkezik, esetleg kisebb dolgokkal kapcsolatos irányítási kényszerben, neheztelésben vagy abban a törekvésben, hogy mindent kézben tartsanak. Ennek ellenére ők a legkedvesebb és legbarátságosabb emberek az egyes altípusok közül.

Az 1. típus szociális altípusa

Az ebbe az altípusba tartozó emberek kevésbé maximalisták, viszont „tökéletesebbek” – legalábbis látszatra. Arra koncentrálnak, hogy megtalálják a legmegfelelőbb vagy legjobb módját a dolgok elvégzésének, majd megtanítyják ezt másoknak is. Általában az ebbe az alcsoportba tartozók a

legintellektuálisabbak, felsőbbrendűnek is tűnhetnek, mert haragjukat úgy vezetik le, hogy „az igazság letéteményesei” legyenek. Részben sikerül megfékezniük a mérgüket, így „hűvösnek” tűnnek inkább, mintsem idegesnek. Foglalkoznak az igazságtalanság témájával, és dolgoznak társadalmi célok érdekében is, de nem érzik magukat komfortosan csoportkörnyezetben. Gyakran vállalnak vezető szerepet annak érdekében, hogy erkölcsi igazukat példaképként állíthassák a többiek elé.

Az 1. típus szexuális (monogám) altípusa

Ez az egyetlen olyan, az 1. típusba tartozó altípus, amelynek képviselői kevésbé érzik kínosnak a dühüket. Hajlamosak gyakrabban kimutatni a mérgüket, mint a többi altípus, bár néha kontrollálják is azt. Másokat inkább kritizálnak, mint saját magukat, bár jobbra az önkritika jellemzi őket is. Hangoztatják, hogy létezik egy felsőbb erkölcsi tekintély, és gyakrabban fordul elő, hogy reformerek, mintsem maximalisták. Fanatikus lelkesedéssel viseltetnek az iránt, amit helyénvalónak gondolnak, vagy amiről azt gondolják, ki kell javítani, és harcolnak az igazukért, hogy megkapják, amit akarnak.

„Az aggodalom sokszor nagy árnyékot vet a
kisebb dolgokra is.”
svéd közmondás

Az 1. típus altípusaihoz tartozó árnyékok

Hatásosabban tudsz szembenézni a saját árnyékokoddal, ha ismered az egyes típushoz tartozó altípusok konkrét árnyéktulajdonságait. Alább megtalálod minden egyes altípus árnyékaspektusait. Minden altípus viselkedése nagymértékben automatikus, ezért az árnyéktulajdonságokat a legnehezebb meglátni.

Az 1. típus önvédelmi altípusának árnyéka

Ha ebbe az altípusba tartozol, akkor hajlamos vagy a fokozott aggodalmaskodásra, és nyugtalankodsz minden miatt, amit csinálsz. Ennek ellenére sohasem érzed azt, hogy a dolgok a megfelelő módon alakulnak, így azt sem, hogy minden rendben van. Öntudatlan módon elnyomod a haragodat addig a pontig, mígnem az ellenkezője jut kifejezésre – nagyon udvariasnak és barátságosnak tűnsz. Befelé fordítod a mérget, elfojtod, így az önkritikádat táplálja, és megreked a testedben. Szükségét érzed annak, hogy minden tevékenységedet a legapróbb részletig az ellenőrzésed alatt tarts. Izgulsz amiatt, hogy mindig mindent tökéletesíts – beleértve saját magadat is. Ha fejlődni akarsz, meg kell találnod a módját annak, hogy kevesebbet aggodalmaskodj, és hogy jobban tudatosítsd magadban azt, ha haragot érzel.

Az 1. típus szociális altípusának árnyéka

Ha ebbe az altípusba tartozol, hatalmas erőfeszítéseket teszel annak érdekében, hogy megtaláld a megfelelő – vagy tökéletes – módját annak, amit csinálsz, azután pedig mereven ragaszkodsz

ehhez a módhoz. Részben elfojtod a haragodat, ami egy olyan öntudatlan szükségletet teremt benned, hogy intellektuálisan vagy morális értelemben felsőbbrendűnek érezd magad mindabban, amit csinálsz. Tökéletes példaképnek kell lenned mások számára, hogy meg tudd tanítani nekik, hogyan kell a helyes módon tenni a dolgokat. Azt viszont nem veszed észre, hogy ez az attitűd hogyan helyez mások fölé, illetve hogyan választ el tőlük. Az igazad hangoztatásával adsz utat az elfojtott dühödnek, valamint a hatalom és a kontroll iránti igényednek. Jót fog tenni, ha dolgozol azon, hogy rugalmasabb vagy kevésbé tökéletes légy.

Az 1. típus szexuális (monogám) altípusának árnyéka

Ha ebbe az altípusba tartozol, kifejezed azt az igényedet, hogy tökéletesíts másokat és megreformáld a társadalmat, hogy bármi történjék is, az megfeleljen annak, amit te helyesnek, tökéletesnek vagy igazságosnak érzel. Azért kritizálsz másokat, hogy bizonyítsd a saját erkölcsi igazadat. Szabadjára engeded a dühödöt, és öntudatlanul elkerülsz, hogy felelősséget vállalj a saját hibás nézőpontod vagy cselekedeteid kijavításáért. Erős szükségét érzed, hogy kontrolláld azt, ami éppen történik. Az a szükségleted, hogy megkapd, amit akarsz, megerősíti benned annak az érzését, hogy mi a helyes, és elkerülsz, hogy megkérdőjelezd a saját normáidat vagy tekintélyedet. Amikor a düh táplálja a vágyaidat, észszerűnek véled azt a jogodat, hogy elvedd, amire szükséged van, vagy kijavítsd, ami javításra szorul.

„Boldogság csak az elfogadásból fakadhat.”

George Orwell

Az 1. típus paradoxonja

Az egyes típus paradox helyzete abból adódik, hogy ellentét feszül a harag szenvedélye és a derű erénye között. Az ebbe a típusba tartozó emberek számára annak a felismerése, hogy kényszeresen azt akarják, hogy igazuk legyen, vagy felhívják a figyelmet arra, ami nem helyénvaló, segít megérteni azt, hogy a düh szenvedélye hogyan működik. Ezt segíti annak a felismerése is, hogy úgy érzik, muszáj szembeszállniuk azzal, ami történik, hogy tökéletesebbek legyenek a dolgok. Azzal közelíthetnek a belső békesség állapota felé, hogy tudatosítják magukban, hogyan mozgatja őket a harag. A belső béke állapota az, amikor teljesen elfogadjuk azt, amilyenek az emberek és a dolgok. Amikor az 1. típusba tartozó emberek úgy határoznak, hogy elmozdulnak a béke és a nyugalom felé, akkor kezdik elengedni azt a kényszeres igényt, hogy igazuk legyen, és hogy tökéletesek legyenek. Végül képesek lesznek arra, hogy elfogadják a tényt, hogy a dolgok gyakran tökéletlennek látszanak, de tökéletlenségükben is lehetnek tökéletesek.

Ha úgy gondolod, hogy az egyes típusba tartozol, az alábbiakban megtalálod, mit tehetsz azért, hogy tudatosítsd magadban a haragodat, míg kinyílsz a derű emelkedettebb állapota felé:

- Vedd észre a testedben keletkező feszültséget, amely ahhoz a vágyhoz kapcsolódik, hogy javítsd vagy módosítsd azt, ami a világban körülötted történik.
- Figyeld meg az összes olyan esetet, amikor ellenállsz a kikapcsolódás igényének, és ez szokásoddá válik, és vedd észre, amikor nem akarsz engedni a belső normáidból és a külvilágra irányuló figyelmedből. Engedd el azt a késztetést, hogy változtass dolgokon, vagy teljesen megváltoztass dolgokat – önmagadban és önmagadon kívül egyaránt.
- Figyelj oda bármiféle fizikai feszültségre, amelyet érzel, és tudatosan próbáld elengedni. Vedd észre, hogy érzed magad ettől – érzelmileg és fizikailag.
- Ismerd el, ha mérges vagy, és keresd meg a dühöd forrásait és következményeit. Légy tudatában a dühödnek és annak a késztetésednek, hogy magadban tartsd vagy kontrolláld. Mi történne, ha egyszerűen csak elfogadnád a haragodat, és annak tulajdonítanád, hogy valóban megérintett vagy fontos a számodra valami?
- Dolgozz azon, hogy együttérezz saját magaddal – személyiséged eredeti tökéletlenségével, és azzal a belső konfliktussal is, amelyet akkor tapasztalsz, amikor a saját kiválóságodat akarod bizonyítani mindabban, amit teszel. Kérdezd meg magadtól, azt akarod-e, hogy igazad legyen, vagy inkább boldog akarsz lenni.

- Gondolkozz el azon, hogy talán minden úgy „oké”, ahogy van, hogy nem kell beleavatkoznod mindenbe, hogy megjavítsd a dolgokat. Kérdezd meg magadtól, hogy mennyire fontosak a valósággal szembeni ellenvetéseid.

„A béke nem a nemzetek közötti
kapcsolatot jelenti. A béke az elmének egy
olyan állapota, amit a lélek derűje idéz elő.”
Jawaharlal Nehru

Hogyan használd az 1. típus nyilait a fejlődésed érdekében

Az a két típus, amely az 1. típussal összeköttetésben áll az enneagram-diagramon belül, a 4. és a 7. Integrálva a 4. típus azon képességét, hogy hozzáfér az érzelmekhez, az 1. típus képes lesz egy olyasfajta irányváltásra, hogy kiegyensúlyozza azt a jellemző késztetését, hogy minidg igaza legyen, és soha ne hibáztassák; másrésről, ha kifejleszti magában a 7. típusra jellemző hajlamot arra, hogy felfedezze a körülötte lévő lehetőségeket és kreatívabban gondolkodjon, akkor képes lesz az ellazulásra és az újításra.

- Először tedd magadévá a 7. típus egészséges tulajdonságait azáltal, hogy felfedezed a körülötted rejlő lehetőségeket és kreatívabban gondolkodsz

ahelyett, hogy ragaszkodnál a rutinjaidhoz és szabályaidhoz.

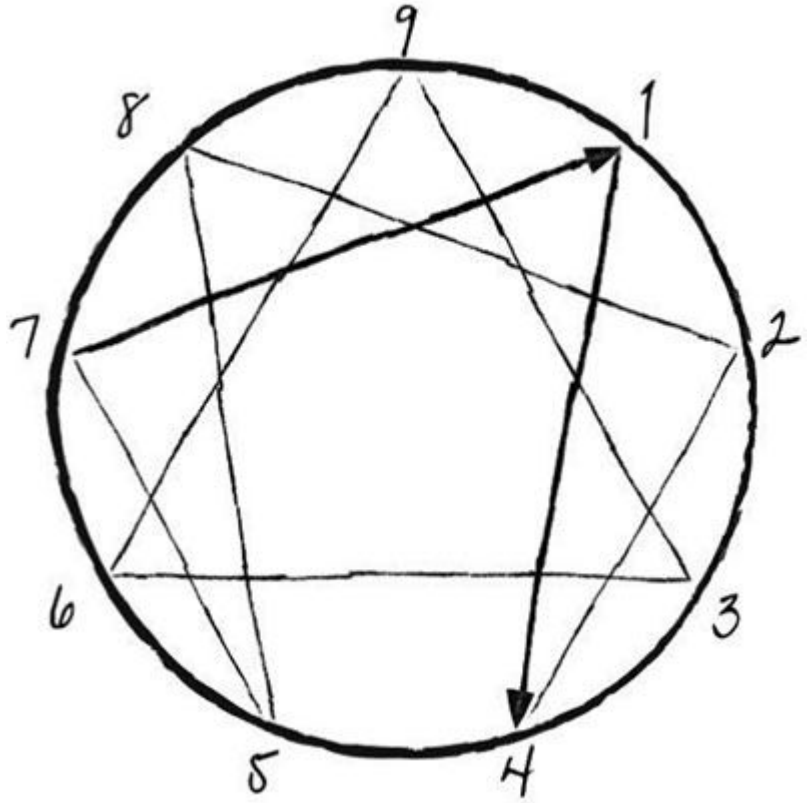
Gyűjts ötleteket azzal

kapcsolatosan, hogyan lehet innovatív módon csinálni a dolgokat.

Lásd meg az értéket abban, hogy rugalmasabban

gondolkodsz és cselekszel. Ahelyett, hogy hibákat keresnél, amelyeket kijavíthatsz, keress alkalmakat az élvezetekre, és kényeztesd magad. Tedd prioritássá az örömet és játékosságot az életedben, és csempéssz könnyedséget, humort és társaságot a saját kis világodba. Hagyd abba a munkát korán, hogy elmehess szórakozni. Ereszd lejjebb a mércét, és engedd meg magadnak, hogy inkább játékos vagy izgalmas, mintsem „helyes” módon tégy dolgokat.

- Ezután integráld a 4. típus egészséges tulajdonságait azáltal, hogy tudatosan kapcsolatba lépsz a mélyebb érzelmeiddel. Mi tesz valóban boldoggá? Mi szomorít el? Fedezd fel mindazt a fájdalmat, gyászt vagy



haragot, amelyet eddig ellöktél magadtól, tudva azt, hogy a hiteles érzelmek bármiféle megtapasztalása jó érzést okozhat, miután olyan hosszú ideig elnyomtad őket. Tegyél célzottan olyan dolgokat, amelyek által kreatívan ki tudod fejezni magadat ahelyett, hogy a szokásos mechanizmusokat és rutint követnéd. Csináld azt, amit csinálni akarsz, nemcsak azt, amit belső kritikused mond, hogy tenned „kellene”. Kérdezd meg magadat, hogy minek van értelme számodra, és ez legyen a vezércsillagod. Inkább a célt tartsd szem előtt, mintsem a kötelességtudatot vagy felelősséget.

„A hullámokat nem tudod megállítani, de
megtanulhatsz szörfözni.”
Joseph Goldstein

LÉPJ MAGASABB SZINTRE

A fejlődés útjának harmadik szakaszában az 1. típusba tartozó emberek elfogadják, hogy nem kell annyira keményen dolgozniuk, vagy tökéletesnek lenniük ahhoz, hogy szeressék őket. Magukévá teszik azt a gondolatot, hogy teljes értékű emberek, és elég jók akkor is, ha önmagukat adják. Jobban kibékülnek saját magukkal azáltal, hogy elfogadják – és méltányolják – a tökéletlenséget, meglátva azt, hogy a világban

minden tökéletesen tökéletlen.

Amikor az ebbe a típusba tartozó emberek megtanulják, hogy bízzanak a saját értékeikben, elkezdenek hinni abban is, hogy bármi történik, az egy áramlat része, amit nem kell irányítaniuk, nem kell neki ellentmondaniuk vagy kijavítaniuk. Ha nem kell bizonyítaniuk értékeiket olyan módon, hogy mindent jól csinálnak, akkor rájönnek, hogy hatalmukban áll úgy dönteni, hogy szabadabbak lesznek. És az, hogy erre ráébrednek, felszabadítja őket az állandó erőlködéstől, hogy bizonyítsák, ők is érnek valamit. Így elkezdhetnek saját természetes ritmusuknak és preferenciáiknak megfelelőbben élni. Azt csinálhatják, ami örömet okoz nekik, ahelyett, hogy meg akarnának felelni. Több humort és könnyedséget vihetnek mindabba, amit csinálnak. Amikor elérik ezt a magasabb szintű állapotot, öröm lesz a társaságukban lenni.

Ha ebbe a személyiségtípusba tartozol, a magasabb szintre lépve egyfajta nyugalom és béke állapotába kerülsz, és az ösztönöd meg fogja súgni, hogy elvégezted azt a belső munkát, amely szükséges ahhoz, hogy túllépj az egódnak azon a meggyőződésén, hogy minden tökéletesítésre szorul. Ahogy növekszik benned ez a fajta békesség, egyre inkább képessé válsz arra, hogy felülkerekedj az ítélkező elméden. Ha úgy gondolod, hogy az 1. típusba tartozol, íme, néhány dolog, amelyet eddig nem tudtál volna megtenni, most viszont igen – és folyamatosan dolgozhatsz rajtuk:

- Tanuld meg a mély ellazulást – fizikálisan és érzelmileg is. Amikor ellazulsz, utat engedhetsz

néhány olyan ösztönös impulzusnak, amelyet eddig visszatartottál, és most már bölcsen irányítani is tudod őket. Méltányolhatod és kihasználhatod tested és ösztöneid veleszületett bölcsességét.

- Fogadd el és érezd a békét magaddal és másokkal kapcsolatban. Értsd meg, hogy mindannyian eredeti természetünk szerint jók, „megfelelőek”, tökéletesek vagyunk.
- Tápláld magadban a kreativitást, az önkifejezést, a spontaneitást és a könnyedséget. Csempéssz humort mindabba, amit teszel.
- Legyél befogadóbb és kevésbé aktív. Engedj meg magadnak több nyugalmat és derűt, és kevesebb erőfeszítést és önkontrollt.
- Engedd el azt a belső késztetésedet, hogy a te felelősséged megjavítani a világot, azzal a bizonyossággal, hogy magasabb erők működnek annak érdekében, hogy biztosítsák a dolgok legjobb kimenetelét, a te erőfeszítésed nélkül is.
- Értsd meg, hogy a problémák, hibák és kihívások pont a legjobb tanáraink lehetnek, melyek hozzásegítenek a fejlődéshez.

„Semmit nem tudunk megváltoztatni
anélkül, hogy elfogadnánk.”

Az 1. típus erénye

A derűs nyugalom az az erény, amely a harag szenvedélyét orvosolja az 1. típushoz tartozó emberek esetében. A derű állapotában ez a típus nyugalmat tapasztal, és a feszültség hiányát. Amikor egy ilyen ember megtapasztalja, hogyan állítja szembe az élet természetes ritmusával és a mélyebb tudás megtapasztalásával, akkor tudatosan elmozdul arról a pontról, hogy ellenáll a realitásnak, és egyszerűen csak elfogadja, „ami van”. Ez azt jelenti, hogy boldogan elengedik az állandó készenlét és ítélkezés állapotát. Ez aztán lehetővé teszi számukra azt, hogy belesimuljanak a békének abba az eredeti állapotába, amely abból ered, hogy együtt áramlunk az élettel anélkül, hogy megítélnénk, elutasítanánk vagy leértékelnénk azt, ami az adott pillanatban bontakozik ki.

Ha úgy érzed, ebbe a típusba tartozol, akkor a derű segít abban, hogy ritkábban érezz haragot az életed során, ami lehetővé teszi majd, hogy ne akarj mindent a tökéletesség ideáljával összemérni. Amikor elengeded azt a szokásodat, hogy ítélkezel, akkor teret adsz egyfajta mély nyugalom érzésének, amely abból fakad, hogy harmóniában vagy az igazsággal. A békés derű állapotában egy olyan perspektívából fogod szemlélni a dolgokat, amely korábban eszedbe sem jutott volna – a szív szempontjából, nem pedig az ítélkezés és a kulturális kondicionálás kiindulópontjából.

Ha a derűs béke állapotában vagy, akkor a következőket tapasztalhatod:

- Nyitottság, fogékonyság, elfogadás.
- Olyasfajta belső béke és könnyedség, amely akkor fordul elő, amikor belső kritikusod hangja alábbhagy.
- A valóság elfogadása olyannak, amilyen.
- Érzelmi és fizikai lazulás, kevesebb aggodalommal, mint korábban.
- Nyugodt belső légkör, amely mentes a meddő szembenállástól.
- Belső nyugalom, spontaneitás, elégedettség.
- Egyfajta belső magatartás, amely azon a világos felismerésen alapul, hogy ha valaminek ellenállsz, akkor az blokkolja az életerő áramlását.
- Teljes és feltétel nélküli és hálatelt érzelmi elfogadás saját magadat és másokat illetően.
- Teljes hiánya a bosszankodásnak, feszültségnek vagy kiborulásnak.

„Próbáld féken tartani a haragodat, hiszen
az emberek képtelenek féken tartani az
ostobaságukat.”

Felébredés a zombiállapotból

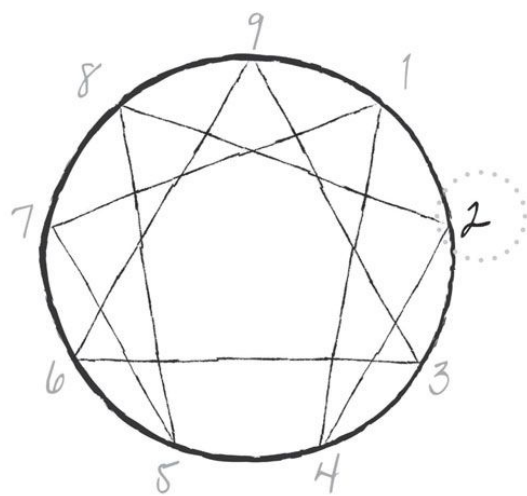
Az 1. típusba tartozó emberek számára a valódi önmaguk megtalálása abban rejlik, hogy fokozatosan megtanulják, hogy a hamis én szintjén soha nem fogják megközelíteni a tökéletességet. Ám amikor túllépnek a saját egójukon, „a jó és a rossz”, illetve a „helyes és helytelen” fogalmi létjogosultságukat veszítik. Amikor eléri a tudatosság magasabb szintjét, amely a békés derűt jelenti, valódi énjük győzedelmeskedik a hamis énjük felett, és megtanulnak bízni minden lény veleszületett jóságában.

Amikor az 1. típusba tartozó emberek rájönnek, hogy az arra irányuló erőfeszítésük, hogy helyre tegyék a dolgokat és könyörtelenül meg akarjanak felelni egy magasra tett mércének, soha nem fog tartós elégedettséget eredményezni, sőt csak egyre több stresszhez vezet, nem ragaszkodnak többé egy megfoghatatlan és illuzórikus ideálhoz. Végül pedig megtapasztalják azt a megkönnyebbültséget, amely abból fakad, hogy elengedik a törekvésüket, hogy tökéletesek legyenek és ítélkezzenek. És itt lesz az a pont, amikor egyfajta felszabadultságot tapasztalnak, amely lehetővé teszi számukra, hogy könnyedek, humorosak és spontánok legyenek.

Az 1. típusba tartozó emberek útja kihívást jelenthet, mert nehézséget okoz számukra annak a szükségletnek az elengedése, hogy folyamatosan cselekedjenek és igazuk legyen.

A morális parancs, amely ezeket az embereket hajtja, azt hiteti el velük, hogy nincs más választásuk, mint a tökéletesség elérése, különösen akkor, ha egyenlőségjelet tesznek a hibátlanság és a szeretetreméltóság közé. Ám amikor kitörnek önkorlátozó szokásaik bűvköréből, és meg merik tapasztalni annak a valóságát, hogy teljes értékű emberek, már nem kell többé önmaguk megjavítására törekedniük.

Amikor 1. típusú emberként elkezded felismerni valódi énedet, a hátára vesz a természetes indíttatásaid, ösztöneid és érzelmeid árama. Megszabadítod magadat belső kritikusod állandó felügyeletétől, és elfogadod *mindazt*, ami vagy. A haragod energiáját átalakítva pozitív változásokat tudsz kieszköztetni a világban. Felismered saját jó szándékaid tisztaságát, és elfogadod, hogy eredendően teljes értékű ember vagy. Ahogy felülemelkedsz az öntudatlan zombi késztetéseken, hogy kijavítsd a világot és elnyomd a valódi érzéseidet és vágyaidat, felszabadítod energiáidat, és megvalósítod a természettel való eredeti összhang állapotát. Az a tér, amelyet eddig a belső kritikusod elvárásai töltöttek ki, most átítatódik a tartós béke, szabadság és öröm érzésével.



A 2. típus

Út a büszkeségtől az alázat felé

Soha ne hidd azt, hogy néhány odaadó ember nem tudja megváltoztatni a világot. Hiszen valójában eddig is csak ők tették meg.

MARGARET MEAD

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy ember, akit Kettesnek neveztek. Kicsi korában boldog gyermek volt, tele szeretettel, és mély elégedettséget érzett az élet iránt. Szerette az embereket – és szerette szeretni őket. Mély szeretetet érzett önmaga és a világ minden lénye iránt. Születésétől fogva csodálatos érzelmi érzékenységgel rendelkezett, és egy különösen erős belső igénnyel arra, hogy szeressék és támogassák.

Ám ahogyan Kettes cseperedett, talán ezeknél a tulajdonságainál fogva rossz érzéseket tapasztalt meg, amikor néhány szükségletét nem teljesítette a környezete. Előfordult, hogy senki nem etette meg, amikor éhes volt. Ha néha megbántódott, senki nem vette észre, hogy vigasztalásra van szüksége. És amikor elfogta a mély vágyódás a szeretetre, gyakran azt érezte, hogy nem kapja meg.

Kettes megpróbálta megtalálni azt a szeretetet, amelyre szüksége volt. Megpróbálta kifejezni a szeretetét a környezete iránt. Úgy akarta rávenni őket, hogy törődjenek vele, hogy ő törődött velük. Ha nagyon odaadóan, segítőkészen és támogatóan viselkedik másokkal, ők is hasonlóan odaadók, segítőkészek lesznek majd vele szemben és támogatják majd, gondolta. Lehet, hogy eszükbe jut majd, hogy gondoskodjanak róla.

Hogy megkapja azt a szeretetet, amelyre olyannyira szüksége volt, Kettes végül már mindent megtett azért, hogy kedvére tegyen a környezetének. Mások gyengédsége biztonságérzetet adott neki és segített abban, hogy ne érezze magát elhanyagolva. Azért, hogy szeressék – vagy kedveljék – rengeteg energiát fektetett az emberi kapcsolataiba. Nagyon pozitív kapcsolatokat hozott létre másokkal. Meghallgatta őket. Kifejezte érdeklődését irántuk. Vicces dolgokat mondott, hogy szórakoztassa őket. Mindig figyelt arra, hogy megjelenésével a legjobb benyomást keltse bennük. Örömet szerzett nekik azzal, hogy olyasmit adott nekik, amit kedveltek, vagy amire szükségük volt – előfordult, hogy még azelőtt, hogy tudták volna, hogy szükségük lesz rá. Kettes már túlságosan is tökélyre vitte azt, hogy mások kedvére tegyen, és noha legtöbbször ezt örömmel tette, néha nagyon elfáradt.

Ahogy telt az idő, Kettes intenzív vágya, hogy mások szeretetét elnyerje, magas szintre fejlesztette azt a képességét, hogy azonos hullámhosszra kerüljön a környezetével. Ennek köszönhetően a körülötte élő emberek jól érezték magukat, így nagy eséllyel észrevették, és gondoskodtak róla. Kettes még

nagylelkűbb lett, és még többet adott, mert látta, hogy jobban szeretik az emberek, ha kapnak tőle. Magának azonban nem szeretett semmit kérni, mert elutasító választ is kaphatott, és ha ez megtörtént, úgy érezte, hogy nem fogadják el. A visszautasítottság érzése pedig az ellentéte a szeretettség állapotának. Végül, miután évek teltek el, Kettes el akarta kerülni annak a fájdalmát, hogy nem szeretik, így csaknem teljesen törölte emlékezetéből a szeretet fogalmát.

Mivel ennyire az emberek kedvére tett, sokan *valóban* kedvelték, és emiatt fontosnak érezte magát. Ám miközben mások szükségleteinek kielégítésére koncentrált, Kettes elfeledkezett összes saját szükségletéről – és néha az érzéseiről is. Végül nem is volt már tudatában a saját szükségleteinek és érzéseinek. Folyamatosan csak mások elismerésére pályázott. Hajtotta a tudat alatti igény, hogy méltányolják, így hát elkezdett kontrollálni és manipulálni másokat, mert néha meg kellett *láttatnia*, hogy milyen fontos ember is ő. Nagyon magas szintre fejlesztette azt a képességét, hogy észrevétlenül rákényszerítse másokra az akaratát, mert Kettes a kedves, nagylelkű és önzetlen személy álarcát öltötte magára.

Kettes túlélési stratégiái elkezdtek átvenni az irányítást az élete felett. Teljesen elfeledkezett az eredeti szeretetéről, amely arra indította, hogy mások elismerését keresse. Amikor értékelték, néha halvány elégedettség töltötte el, ami gyorsan tovaszállt, és még nagyobb szeretetét hágyott maga után. Kettes megpróbálta mindenkinek a tetszését elnyerni, még akkor is, ha ez már teljesen kimerítette. Egy másfajta személy alakját öltötte magára minden egyes alkalommal, amikor

valakinek az elismerését kereste, és nem tudott nemet mondani senkinek. Kezdett kielégíthetetlen méreteket ölteni az a vágy, hogy kedveljék és fontos legyen, tehát mindent megtett azért, hogy rávegye a környezetét, hogy megszeressék, következésképp valódi önmaga emléke teljességgel elhalványult.

Előfordult, hogy valaki valódi szeretetet akart adni Kettesnek, ám ő nem is vette észre, hogy mi történik. Hozzászokott már, hogy a figyelem, elismerés és jóváhagyás picinyke morzsáival is megelégedjen, és nem vette többé észre saját mélyebb szükségleteit és érzéseit – elvágva magát valódi önmagától és attól a képességétől, hogy megkapja azt, amit leginkább szeretett volna. Végül tehát képtelenné vált arra, hogy bármiféle jót is elfogadjon másoktól, beleértve azt a szeretetet is, amire eredetileg vágyott.

Kettes tehát zombivá vált – egy nagyon barátságos, nagylelkű és segítőkész zombivá, de akkor is zombivá.

A 2. TÍPUS ELLENŐRZŐLISTÁJA

Ha az alábbi jellemvonások közül a legtöbb vagy akár mindegyik rád illik, lehet, hogy a 2. személyiségtípusba tartozol:

- ☐ Sok figyelmet fordítasz az emberi kapcsolataidra, illetve arra, hogy mások hogyan viselkednek veled.
- ☐ Fokozottan törődsz azzal, hogy a többiek szeretnek vagy elfogadnak-e.

- ☐ Ráhangolódsz a körülötted lévő emberekre, hogy érzékeld, ők mit éreznek és mit szeretnek, aztán úgy alakítod viselkedésedet, hogy számukra megfelelő legyen, és pozitívan viszonyuljanak hozzád.
- ☐ Szokásoddá vált, hogy megpróbálsz kiszámítani, mire lehet másoknak szükségük, különösen azoknak, akik fontosak számodra.
- ☐ Nemigen tudod, neked mire van szükséged, és nehézséget okoz, hogy segítséget kérj.
- ☐ Szeretnéd, ha szeretnének és fontos lennél azoknak az embereknek, akik központi helyet foglalnak el az életedben.
- ☐ Pozitívan kapcsolódsz másokhoz, de nagyon megválogatod azokat, akikhez közel akarsz kerülni. Bár azt akarod, hogy mindenki kedveljen, néhányan fontosabbak számodra, mint a többiek.
- ☐ Azt hiszed, hogy megszerettetheted magad másokkal akkor, ha elbűvölően, nagylelkűen viselkedsz velük, vagy támogatod őket.
- ☐ Nagy hangsúlyt helyezel arra, hogy barátságos, vidám és pozitív attitűdöt tanúsíts, és büszkeséggel tölt el, hogy olyan ember vagy, akire számíthatnak.

Ha az ellenőrzőlista elolvasása után úgy gondolsz, hogy a 2. típusba tartozol, fejlődésed három lépcsőből áll majd.

Először is rálépsz arra az útra, amelyen megismered

önmagadat azáltal, hogy megtanulod felismerni magadban azokat a mintázatokat, amelyek arra koncentrálnak, hogy azzá formáld magadat, akit kedvelnek az emberek.

Azután szembe kell nézned az árnyékokkal azáltal, hogy ráébredsz, hogyan veszíted el a kapcsolatot önmagaddal, amikor annyi embernek meg akarsz felelni. Ez arra bátorít majd, hogy felismerd és elismerd azokat az egó-mintázatokat saját magadban, amelyek nem olyan pozitívak és „kedvesek”.

Utad utolsó szakaszán pedig elengeded hamis énképedet, és újra kapcsolatba kerülsz valódi éneddel, így megtanulod azt, hogy megkaphatod a szeretetet, amelyet keresel pusztán azzal, hogy hitelesebben éled az életedet.

„A megvilágosodás nem úgy érkezik, hogy
fényalakokat képzelünk el, hanem úgy, hogy
meglátjuk a sötétséget.”

Carl Jung

LÉPJ RÁ AZ ÚTRA

A 2. típusú emberek a felébredés első szakaszában aktívan és tudatosan megfigyelik, hogyan hangolódnak rá mások érzéseire inkább, mint a magukéra. Amikor szándékosan megfigyelik a szokásmintáikat működés közben – például azt, hogyan tesznek mások kedvére azért, hogy megkapjanak tőlük valamit, miközben önzetlennek próbálnak látszani –, akkor kezdenek a

felébredés útjára aktívan rálépni.

2. típusú emberként a fejlődés útja annak a képességnek a kifejlesztésével kezdődik, hogy felismered, mennyi figyelmet fordítasz másokra, és milyen keveset a számodra fontos dolgokra – anélkül, hogy elítélnéd magadat. Ez abban segít, hogy világossá váljon számodra, hányféle módon számíthat mások elismerésére, ezáltal kialakul benned egyfajta érzékelés, amely megmutatja, ki is vagy valójában.

A 2. típus viselkedési mintázatai

Amikor az ebbe a típusba tartozó ember nincs tudatában annak a mély szükségletének, hogy szeressék és elismerjék, akkor azt gondolják, hogy azért segítenek másoknak, mert őszinte szándékukban áll, hogy másokat szolgáljanak. Előfordul, hogy valóban ez a helyzet, igazság szerint az a szükségletük, hogy fontosnak érezzék magukat, gyakran ad táptalajt azoknak az erőfeszítéseiknek, hogy kontrollt gyakoroljanak mások felett, hogy megkapják, amit akarnak – anélkül, hogy nyíltan kérnék. Ezt nem mindig könnyű bevallani, és elképzelhető, hogy nehéz lesz ezt a tényt elfogadniuk, de a 2. típusú ember túlélési stratégiájának a része ez: megpróbálnak kontrollálni vagy manipulálni másokat, még ha nem is látják be, hogy ez történik. A „megváltó” szerepköre gyakran egyfajta biztos pozíciót teremt, ahonnan olyan kapcsolatokat lehet létrehozni, amelyben fontosnak érezhetjük magunkat, miközben a sebezhetőség érzése elkerül bennünket. Ám ha fejlődni akar, a 2. típusú embernek meg kell tanulnia ezt elfogadni.

Ha úgy érzed, a 2. személyiségtípusba tartozol, akkor a fejlődésed és előrehaladásod érdekében. Meg kell figyelned és tudatosítanod kell magadban a következő öt szokásmintát:

A vágy arra, hogy szeressenek

Az idő legnagyobb részében hajlamos vagy arra, hogy az elismerés motiváljon, és van benned egy tudat alatti félelem attól, hogy visszautasítanak vagy nem fogadnak be. Nagyon fontos, hogy kedveljenek a többiek – és megvan hozzá a tehetséged, hogy megszerettesd magad másokkal. Vedd észre, ha aggódsz amiatt, milyen benyomást keltesz az emberekben, mert annyira fontosnak tartod, hogy jó hatást gyakorolj rájuk. Folyamatosan figyeld magad, hogy hajlamos vagy-e „alakot váltani” annak érdekében, hogy másokkal közös nevezőre juss, olyan színben feltüntetve magad, amelyről úgy gondolod, hogy tetszeni fog, valamint elrejtve olyan részeidet, amelyekről azt hiszed, nem lesz szimpatikus – pl. a véleményedet, kedvteléseidet és érzéseidet.

Szükségleteid minimalizálása, míg mások kedvét keresed

Lehetséges, hogy attól félsz, hogy ha nyíltan kifejezed a szükségleteidet, akkor mások azt fogják gondolni, hogy „telhetetlen” vagy. Figyeld meg, hogy sebezhetőnek érzed-e magad, amikor valaki elutasítja az igényeid kielégítését, mert ezt elutasításnak érzed, és a megfosztottság fájdalmára emlékeztet. Nézd meg, gyakran előfordul-e, hogy fogalmad sincs arról, mire lenne szükséged, és ha mégis meglátod, nehezedre

esik a kérés. Az a legvalószínűbb, hogy nehéz vagy lehetetlen számodra az, hogy segítséget kérj. Hajlamos vagy megelégedni kevesebbrel, mint amire valójában szükséged van, vagy amit szeretnél, és inkább mások jóindulatát keresed, mint saját szükségleteid kielégítését. Anélkül, hogy tisztán látnád, azt hiheted, hogy az életben egyedül az tehet elégedetté, ha mások értékelik, amit értük teszel, míg a saját valódi szükségleteid és vágyaid rejtve maradnak előtted.

A kapcsolatok központi szerepe

Vedd észre, mennyi figyelmet fordítasz az emberi kapcsolataidra. Figyeld meg magadat, hogy észrevedd, amikor öntudatlanul is közvetett úton, másokkal való kapcsolódásodon keresztül akarod érvényesíteni a szükségleteidet. Figyeld meg, elkerülöd-e azokat a helyzeteket, amikor egyértelműen hangot kellene adnod annak, hogy mire van szükséged, attól tartva, hogy megterhelsz és ezzel elüldözől másokat. Anélkül, hogy világossá válna előtted, úgy gondolod, hogy az emberi kapcsolatok a kölcsönös üzleten alapulnak: „Ha adok neked valamit, cserébe neked is adnod kell nekem valamit.” Ez az „adok-kapok mentalitás” túlzott adakozásba torkollik, abban a reményben, hogy visszakapsz valamit anélkül, hogy kérned kellene. Ez a viselkedésforma oda vezethet, hogy kimerültnek érzed magad, és neheztelsz másokra.

Fontosnak akarod érezni magad

Vedd észre, hogy hajlamos vagy-e készletet érezni arra, hogy

elkápráztasd a számodra legfontosabb embereket, illetve hogy a kedvükre tegyél. Figyeld meg, hogy sok energiát fordítasz-e arra, hogy elnyerd azoknak az embereknek a szeretetét, akiket nagyra becsülsz. A vágy, hogy fontos legyél, gyakran oda vezethet, hogy nem érzed magad „elég fontosnak”. Figyeld meg, hogy miközben azon igyekszel, hogy mások kedvére tegyél és pozitív kapcsolatokat teremts, az lebeg-e a szemed előtt, hogy esetleg nem sikerül elnyerned mások elismerését és azt, hogy fontosnak tartsanak. Vedd észre azt is, hogy milyen mértékben fontos számodra mások elismerése az önértékelésedhez, ami nélkül nem érezheted „okénak” magadat, hiszen az emberek nem bólintanak rá a létezésedre. Emiatt hajlamos vagy még nagyobb erőfeszítéseket tenni azért, hogy fontosnak érezd magad.

Büszkeséget érzel, ha szükség van rád

Vedd észre, ha szükségét érzed annak, hogy központi szerepet játszál mások életében, és akár átszerveznéd az összes teendődöt, hogy bizonyítsd a fontosságodat azok előtt, akik legközelebb állnak hozzád. Érzel egyfajta különös borzongást, amikor valaki azt mondja neked: „Nélküled ezt nem tudtam volna megcsinálni.”? Valószínű, hogy figyelmen kívül hagyod, vagy akár le is tagadod mindazokat a stratégiákat, amelyeket alkalmazol, hogy segítséget vagy támogatást ajánlj fel másoknak, mintegy emlékeztetve őket arra, hogy szükségük van rád. Bár lehet, hogy nehéz bevallani, elképzelhető, hogy kontrollálóvá vagy a manipulatív válsz, ha az emberek nem méltányolnak téged (vagy a tanácsaidat) eléggé, esetleg már

nem te vagy számukra a legfontosabb, miután kielégítetted a szükségleteiket.

„Néha az, hogy segítséget kérünk, az
önállóság legegységelműbb példája.”

Cory Booker

A 2. típus hajtóereje

A 2. típus hajtóereje a büszkeség. Ebben a kontextusban a büszkeség nem más, mint az ego felfújása – annak a szükséglete, hogy fontosnak vagy értékesnek érezzük magunkat. Ha valaki ebbe a típusba tartozik, a büszkeség egyfajta fals arrogancia formáját ölti magára – arról a fajta büszkeségről beszélünk, amelyik a Sátán mitikus bukásához vezetett az archetipikus keresztény történetben. E miatt a büszkeség miatt hajlamosak az ilyen típusú emberek „Istent játszani” azáltal, hogy kontrollálják, ami történik, hiszen azt gondolják, tudják, hogy mi a legjobb, vagy minek kellene történnie. Ez aztán fenntartja azt az illúziót, hogy képesek irányítani a történéseket és azt is, hogy az emberek hogyan érzik magukat – és hogy nincsenek kiszolgáltatva olyan erőknek, amelyeket nem irányíthatnak.

A mindennapi életben a büszkeség arra indítja az ebbe a típusba tartozó embereket, hogy elhiggyék, emberfeletti teljesítményre kell képesnek lenniük, ha azt akarják, hogy

mások elfogadják őket. Arra éreznek indíttatást, hogy mindenki szükségleteit folyamatosan kielégítsék, és nélkülözhetetlenné váljanak. Mindazonáltal ez ahhoz is vezet, hogy nem látják meg, mire van nekik szükségük másoktól, és meg vannak győződve arról, hogy mindenkinek mindent meg kell tenniük anélkül, hogy bármi segítséget elvárhatnának. Mivel látják mások szükségleteit, a magukéit viszont nem, öntudatlanul is mindenkinél felsőbbrendűnek érzik magukat.

Ez a büszkeség – amely általában nem tudatos működési mechanizmus – egyfajta nagyképűséget is táplál, amely alapul szolgál annak az igénynek, hogy ez a típusú ember fontosnak érezze magát. Ez arra készíti őket, hogy a támogatást a befolyásolás vagy az ellenőrzés egyik formájaként alkalmazzák. Ugyanakkor gyakran érzik azt is, hogy sosem lehetnek elég jók, vagy sosem fognak központi szerepet játszani. Ha fejlődni akarnak, fel kell ismerniük magukban a büszkeség mindkét megnyilvánulását – vagyis a készletét, hogy növeljék a fontosságukat, illetve a fájdalmat, mert nem érzik elég fontosnak magukat.

Ha úgy érzed, a 2. típusba tartozol, meg kell tanulnod felismerni és tudatosítani magadban a büszkeség alábbi tipikus megnyilvánulásait, hogy elmozdulhass a felébredés irányába:

- Megtagadod a saját szükségleteidet, és attól félsz, hogy mások esetleg azt gondolják, hogy túlságosan segítségre szorulsz.
- Nem kérsz segítséget.
- Azt hiszed, hogy mindenki szükségleteit képes vagy

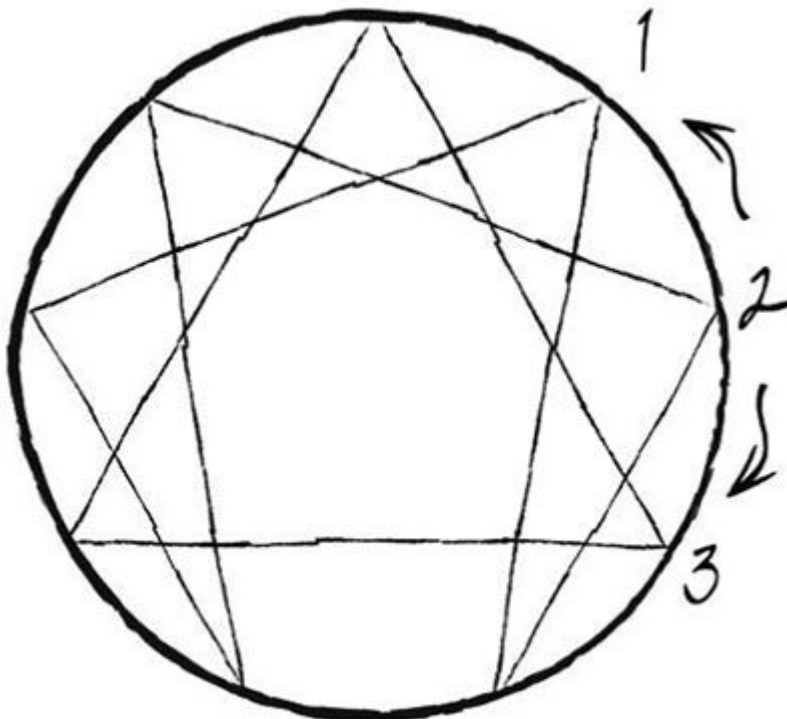
kielégíteni, míg sajátjaidat még magadnak sem vallod be. Mindig mások szükségleteit elégíted ki, és neheztelsz, ha ezt nem viszonyozzák.

- Azt feltételezed, hogy mindenki meg tudod magad szerettetni.
- Azáltal próbálsz nélkülözhetetlen lenni, hogy keményen dolgozol és kompetens, nagylelkű és önfeláldozó vagy.
- „Azért adsz, hogy kapj” – azt a stratégiát követed, hogy azért adsz másoknak, hogy elnyerd elismerésüket vagy támogatásukat, miközben tagadod, hogy cserébe szeretnél valamit kapni.
- Piedesztálra emeled magad; azt gondolod, hogy mindent te tudsz a legjobban, vagy úgy érzed, hogy másoknak fontos emberként kellene elkönyvelniük téged, illetve megbántódsz, amikor nem kapsz elég fontos vagy központi szerepet.
- Lehangolt vagy, csalódott vagy sértődött, ha kritizálnak, nem szeretnek, vagy nem értékelnek.
- Ügyvivőnek, megmentőnek vagy mindenható támogatónak tünteted fel magad, vagy a „trón mögött álló hatalomnak”.

„A büszkeség saját kiskirályságot teremt,
megtéve magát az uralkodónak.”

Hogyan használd a 2. típus szárnyait a fejlődésed érdekében

Az enneagram-körön az 1. és a 3. típus fekszik legközelebb a 2. típushoz. Ez a típus képes mérsékelni azt a törekvését, hogy mások szeretetét és figyelmét elnyerje. Ezt azáltal képes megtenni, hogy „hajlik” az 1. típus kiegyensúlyozottsága



és önfegyelme felé, majd integrálja a 3. típus képességét a célok kitűzésére és elérésére. Mindez abban segít az ebbe a típusba tartozó embereknek, hogy ne fókuszáljanak túlságosan a kapcsolataikra, ugyanakkor felismerjék saját szükségleteiket és prioritásaikat.

- Először tedd magadévá az 1. típusba tartozó emberek azon képességét, hogy nagyobb figyelmet fordítanak az életük vagy az öngondoskodásuk

valamely aspektusának javításával kapcsolatos folyamatokra, feladatokra és eredményekre. Találd meg az egyensúlyt az emberek és a kapcsolatok fontossága, valamint az önfegyelem, a rendszer és az azt támogató rutinra fordított fokozott figyelem között. Amikor túlságosan elragadnak az érzelmek, gyakorold a megkülönböztetés képességét – logikusan mérd fel, hogy mi a „helyes” vagy „megfelelő” abban, ami éppen történik. Amikor kezded „elveszíteni önmagadat” azáltal, hogy másokra fókuszálsz, próbáld ki a lépésről lépésre történő megközelítést, hogy kapcsolódj a személyes napirendedhez, és teljesítsd azt. Ha legközelebb úgy érzed, hogy maguk alá gyűrnek az érzelmek, horgonyozd le magadat jobban fizikai értelemben azáltal, hogy rendszeres testgyakorlást iktatsz be a napirendedbe, vagy a hasi légzést gyakorlod.

- Ezután pedig integráld a 3. típus egészséges tulajdonságait azáltal, hogy inkább a cselekvésre koncentrálsz, mintsem az érzésekre, nem hagyod, hogy a hangulatod irányítson, növeled a teljesítményedet, személyes célokat tűzöl ki, és felvázolod az utat, amely ezek eléréséhez vezet. Amikor a kapcsolati problémáid lelassítanak, koncentrálj a teendők listájára, vagy egyszerűen csak pipáld ki a következő pontot róla. Amikor lehangoltnak vagy kimerültnek érzed magadat, végezz olyan munkát vagy tevékenységet, amelyet

élvezel, vagy amely egy konkrét szükségletet vagy vágyat elégít ki. Találd meg az egyensúlyt a másokra figyelés, illetve a saját projektjeiddel, céljaiddal való törődés között, amelyek előnyödre válnak, illetve kielégítik személyes vagy szakmai igényeidet.

„El kell engednünk azt az életet, amelyet elterveztünk, hogy el tudjuk fogadni azt, amely ránk vár.”

Joseph Campbell

NÉZZ SZEMBE AZ ÁRNYÉKODDAL

A 2. típusú emberek fejlődési útjának második állomása arról szól, hogy felismerik, elismerik és megismerik valós énjüket – különösen a valódi szükségleteiket és érzelmeiket –, ahelyett, hogy eluralkodna rajtuk az a késztetés, hogy megfeleljenek egy olyan képnek, amelyet mások szükségletei, illetve szándékai határoznak meg. Ez segít nekik abban, hogy meglássák azokat a részeiket, amelyeket elnyomtak vagy letagadtak, és lehetővé teszi számukra, hogy ráébredjenek, hogy mások kiszolgálása és a másokkal való törődés néha akár rosszul is elsülhet. Amikor az ebbe a típusba tartozó emberek nem tudatosak, akkor előfordulhat, hogy támadóvá, követelőzővé válnak, és manipulatíván viselkednek, még akkor is, ha azt gondolják magukról, hogy önzetlenek, függetlenek és segítőkészek. Ha

nem szembesülnek a velük született stratégiájukkal, miszerint azért adnak, hogy kapjanak, akkor jellemző lehet rájuk a rámenősség, a túlérzékenység, illetve túlzottan elkezdhetnek kötődni bizonyos kapcsolatokhoz, vagy benyújtani a számlát a vélt adósságokért. Amikor mások nem teljesítik azokat az elvárásaikat, amelyeknek nem adnak hangot, akkor néma neheztelésbe burkolóznak vagy igazukat bizonygatva dühbe gurulnak. Ha tudomásukra jut, hogy miféle mélyebb motivációk hajtják őket, valamint hogy milyen érzelmi reakciók bújnak meg a kellemes külső mögött, akkor mindez fájdalmas, vagy akár megalázó tapasztalat lehet a számukra.

Ismerd meg a 2. típus árnyékát

Ha úgy érzed, hogy a kettes személyiségtípusba tartozol, akkor az alábbiakban találsz néhány olyan dolgot, amit megtehetsz azért, hogy a felszínre hozd, jobban tudatosítsd a típusod legfontosabb, öntudatlan mintázatait, vakfoltjait és fájdalmas pontjait. Ezután elkezdheted ellensúlyozni őket:

- Találd meg a mélyebb szükségleteidet, adj hangot nekik, és kérj segítséget másoktól. Lehet, hogy először ez nagy kihívást fog jelenteni, és fogalmad sincs arról, mire is van valójában szükséged, hát még arról, hogy miképpen adj hangot a kéréseidnek. Úgy érezheted, hogy ez az egész megalázó a számodra. Ha így van, tekintsd ezt jó dolognak, és ne engedd, hogy a kiszolgáltatottság érzése megakadályozza a nézőpontváltást.

- Kapcsolódj az érzelmeidhez, dolgozd fel, fogadd el, majd kezeld őket. Ha a 2. típusba tartozol, akkor nagyon is érzelmi beállítottságú vagy, viszont arra is hajlamos, hogy elnyomd az érzelmeidet, amikor attól félsz, hogy útjába állnak a másokkal való kapcsolódásnak.
- Fektesse kevesebb hangsúlyt a kapcsolataidra, illetve arra, hogy kedvelnek-e. Fogadd el, hogy nem mindenki fog szeretni. Az elején persze ez nehéznek tűnhet, de gondold el, milyen szabadnak érzed majd magad, amikor már nem kell úgy viselkedned, hogy mindenki tetszését elnyerd.
- Engedd el azokat a kapcsolatokat, amelyek már nem szolgálnak téged. Előfordulhat, hogy bizonyos embereket a kelleténél tovább elviselsz, hiszen már szokásoddá vált, hogy a támogató szerepében tetszelegsz, és büszke vagy arra, hogy számíthatnak rád – még akkor is, ha cserébe nem sokat kapsz.
- Húzd meg a határokat másokkal szemben; adj hangot annak, hogy mire vágysz, és tanulj meg nemet mondani. Hatalmas előnnyel jár majd számodra, ha megtanulod tisztelni a saját határaidat, és másokat is segíteni abban, hogy tiszteletben tartsák őket. Mondd meg az embereknek, ha nincs időd, vagy ha adott esetben túl sokat kérnek tőled.
- Tanuld meg, mit jelent „önmagadnak lenni”. Figyelj rá, hogy hiteles légy és ne öltözz magadra különböző

szerepeket csak azért, hogy mások elégedettek legyenek. Tölts időt magaddal. Kérdezd meg magadtól, mire van szükséged, mit akarsz, mit szeretsz – és mindezt add meg magadnak.

- Tapasztald meg annak a szabadságát, hogy kevésbé vagy fontos, illetve hogy kevesebbet teszel másokért. Ahogyan egyre inkább ráébredsz arra, hogy mi motivál – az, hogy fontosnak érezhesd magad –, kezd el elengedni azt. Legyél fontos saját magad számára pusztán azért, mert önmagad vagy. Ismerd fel és értékeld, milyen érzés az effajta szabadság.
- Légy tudatában emberi gyengeségeidnek és korlátaidnak. Vedd észre azt, ha több terhet vállalsz magadra a kapcsolatban, és hagyd fel azzal, hogy annyi mindent megteszel. Ismerd fel és engeddd el azt a gondolatot, hogy keményen meg kell dolgoznod azért, hogy szeressenek.
- Ismerd fel azt az elfojtott fájdalmat, amely a múltadban halmozódott fel, és engeddd meg magadnak, hogy szomorú légy. Engedd, hogy átéld mindazt a fájdalmat, bánatot, dühöt vagy bármely más érzelmet, amelyet igyekeztél elkerülni. Hadd ömöljenek a könnyek. Szükséged van erre, és jól tesz. És mindenképpen kérj segítséget ahhoz, hogy mindezt meg tudd tenni.

A zombi éned azt akarja, hogy egyáltalán ne nézz szembe

ezekkel a kihívásokkal – hiszen annyi energiát fektettél már abba, hogy létrehozod magadról azt a képet, hogy nélkülözhetetlen vagy, és higgyél is benne.

„Nincs öntudatra ébredés fájdalom nélkül.”

C. G. Jung

A 2. típus vakfoltjai

Az ilyen típusú emberek nem biztos, hogy el akarják ismerni a vakfoltjaikat, mert általában vidámak – és nem szeretnének szomorúak lenni. Elképzelhető, hogy van bennük tudat alatt egyfajta bizonytalanság, de a túlélési stratégiáik segítik őket abban, hogy elkerüljék a mélyebb érzelmeket, amelyek pozitív hozzáállásuk és „meg tudom csinálni” attitűdjük mögött rejlenek. Azzal, hogy kívül keresik azokat a „pozitív” megerősítéseket, amelyekre szükségük van, ellenállnak annak a késztetésnek, hogy magukba nézzenek. Büszkék arra, hogy nagylelkűek és lehet rájuk számítani, ugyanakkor nem figyelnek arra, hogy mi rejlik a mögött a vágyuk mögött, hogy jóindulattal viseltessenek mindenki iránt – és ez akadályozza a fejlődésüket.

De van egy jó hírünk is. Ha úgy érzed, a 2. típusba tartozol, és hajlandó vagy vizsgálat tárgyává tenni a saját vakfoltjaidat, és megérezni a fájdalmat, amely előtörhet, végső soron a szabadságot fogod megtapasztalni. Ha el tudsz viselni némi

megalázottságérzést, miközben öntudatlan kapcsolati taktikáid a napvilágra kerülnek, megkönnyebbülést érzel majd, hiszen nem kell annyi mindent tenned majd másokért. Az alábbiakban néhány olyan öntudatlan, szokásszerű magatartásmintát találsz, amelyekkel szembe kell nézned, hogy ezt elérd.

Szükségleteid letagadása

Amikor valaki megkérdezi, mire van szükséged, semmi nem jut az eszedbe? És ha mégis tudod a választ, nehéznek tűnik-e az, hogy kérd? Próbáld ki az alábbi technikákat, hogy integrálhasd ezt a vakfoltot:

- Napjában többször ismételd ezt a kérdést: „Mire van épp most szükségem?”
- Beszéld meg egy pszichoterapeutával vagy közeli, bizalmas baráttal, hogy egész életedet megvizsgálva milyen szükségleteid nem teljesültek. Mi akadályoz abban, hogy felismerd ezeket a szükségleteket? Mitől félsz, mi fog történni, ha megérzed vagy kifejezed ezeket a szükségleteket? Mi olyan rossz abban, ha mások is látják, hogy szükséged van valamire? Mit érzel azokkal az emberekkel kapcsolatban, akik rászorulnak valamire?
- Kapcsolódj ahhoz a büszkeséghez, amelyet akkor érzel, amikor olyanok fölé helyezed magadat, akiknek szükségük van valamire, míg neked nincs. Mozdulj a szerénység irányába, azzal, hogy

elismered, vannak szükségleteid, és meg is nevezed őket.

- Tudatosítsd magadban az elutasítástól való félelmet, amely a mögött rejlik, hogy letagadod a szükségletedet, és nem kérsz segítséget.
- Tisztán és egyértelműen kérj dolgokat. Vedd észre és viseld el azokat az érzéseket, amelyek elfognak, amikor teljesítik a szükségletedet, de azokat is, amikor nem.

Valamit valamiért

Tudatában vagy azoknak a rejtett stratégiáknak, amelyeket alkalmazol, amikor segítesz másoknak? Hajlamos vagy letagadni azt, amit kifejezetten szeretnél, amikor segítséget ajánlasz másoknak? Ha „stratégiai segítséget” ajánlasz másoknak, nem arra teszel-e kísérletet, hogy a beteljesületlen szeretetigényedet kielégítsd? A következő néhány tanács segít integrálni ezt a vakfoltot:

- Ismerd fel mögöttes motivációidat minden alkalommal, amikor segítséget vagy támogatást ajánlasz fel másoknak. Mit vársz cserébe?
- Tudatosítsd magadban azt a neheztelést, amelyet akkor érzel, amikor nem kapod meg, amit akarsz, miután szívességet tettél egy másik embernek – még akkor is, ha nem volt világos előtted, hogy igazából cserébe te is vársz valamit.

- Vedd észre magadban a vágyat arra, hogy manipulálj embereket vagy helyzeteket. Mit látsz, milyen dolgokat csinálsz, amit „manipulációnak” lehet nevezni? Hogyan próbálsz indirekt módon megszerezni, amit akarsz? Mi akadályoz meg abban, hogy egyértelműbben kommunikáld a világ felé, amit szeretnél?
- Valld be magadnak, hogy nem mindig vagy olyan segítőkész, amilyennek látszol, és hogy olykor a segítőkészség álruháját öltöd magadra, ha meg akarsz kapni valamit.
- Légy tudatában annak a félelmednek, hogy valaki biztosan visszautasít majd, ha segítséget kérsz. Milyen érzéseket kerülsz el azzal, hogy nem kéred azt, amire szükséged van?
- Vedd észre, hogy amikor másokat dicsérsz, mások kedvére akarsz tenni, hízelegsz nekik vagy támogatod őket, akkor ezekkel a módszerekkel valójában csak rá akarod venni őket arra, hogy kedveljenek vagy szeressenek. Tudatosítsd magadban, hogy a szeretet és a gondoskodás iránti igényed létezik.

A bensőséges kapcsolódásoktól való félelem, illetve azok kerülése

Félelmet érzel, amikor valaki közel kerül hozzád és megvan az esély arra, hogy szeressen? Nehéznek tűnik, hogy elfogadd

másoktól a pozitív visszajelzéseket? Nehéznek találod azt, hogy valóban megbarátkozz azokkal a jó dolgokkal, amelyek érnek, illetve a magad javára fordítsd őket? Nehézséget okoz, hogy valóban közel engedd magadhoz az embereket? Ironikus módon a 2. típusba tartozó személyeknek nehezükre esik, hogy beengedjék az életükbe azt a szeretetet, amelyet igazából keresnek. Az alábbiakban néhány tanácsot találsz ennek a vakfoltnak az integrálásához:

- Ismerd fel, milyen nehezen tudod elfogadni a szeretetet, amelyre vágysz, és amiért annyi mindent megteszel. Vedd észre, hogy még amikor sikerül is elbűvölnöd másokat, akkor is nehéznek találod, hogy elfogadd a gyengédséget.
- Ismerd fel, milyen nehezen tudod elfogadni mások elismerő szavait. Próbáld meg megérteni, hogy mi áll az utadban ahhoz, hogy megkapd azt a pozitív megerősítést, amelyet keresel. Dolgozz azon, hogy képes légy elfogadni a pozitív visszajelzéseket.
- Figyeld meg a hajlamodat, hogy több elismerésre vágyj, attól függetlenül, hogy mennyit kapsz valójában.
- Fedezd fel azt, hogy miért akarsz elsősorban elérhetetlen emberektől szeretetet kicsikarni. Értsd meg, hogyan lehet, hogy a kihívást jelentő kapcsolatokat keresed, és miért veszel célba olyan embereket, akik nem tudnak megfelelni a

szükségleteidnek. Ez a bensőséges viszonyok elkerülésének az egyik módja.

- Lépj kapcsolatba a valódi kapcsolattól való félelemmel. Derítsd ki, mi történik, amikor valaki, aki tudna szeretni téged, közel kerül hozzád. Dolgozz azon, hogy megértsd ennek a félelemnek a mozgatórugóit és formáját. Beszélj a féleleldről vagy kényelmetlen érzéseidről valakivel, akihez közelebb akarsz kerülni, annak érdekében, hogy megengedd magadnak a bensőségebb kapcsolódást.
- Dolgozz a tükörrel: gyakorold azt, hogy pozitív megerősítéseket mondogatsz magadnak a tükör előtt, hagyva, hogy belülről áthassanak ezek az állítások.

„Élni annyi, mint sebezhetőnek lenni.”
Madeleine L' Engle

A 2. típus fájdalmai

Az ebbe a típusba tartozó emberek hajlamosak boldogságra és a vidámságra. A pozitív érzelmekre koncentrálnak, hiszen ez része a kényszeres viselkedésüknek, hogy másokban jó benyomást keltsenek. Hajlamosak arra is, hogy elnyomják vagy tudat alatt is elkerüljék az olyan fájdalmas érzéseket, mint a

düh, a szomorúság vagy a sértettség. Gyakran aggódnak tudat alatt amiatt is, hogy ha „negatív” érzelmeket juttatnak kifejezésre, mások nem fogják kedvelni őket. Észreveszik, hogy a többiek a boldog embereket szeretik, és panaszkodnak akkor, amikor valaki rosszkedvű vagy túlzottan érzelmes. Így hát arra az érzelmi állapotra állítják be magukat, amelyről azt gondolják, hogy vonzó lesz mások számára, és kerülik, hogy kapcsolatba kerüljenek valódi érzelmeikkel, így próbálva fenntartani a harmóniát a kapcsolataikban.

A felébredéshez a 2. típusba tartozó embereknek tisztába kell jönniük valódi érzelmeikkel, meg kell élniük azokat a maguk teljességében, el kell fogadniuk és nem szabad szégyellniük őket. Természetüknél fogva érzelmes emberek, és az érzelmeik fontos információkat hordoznak számukra. Ám eltoltják maguktól azokat az érzelmeket, amelyeket nem szívesen mutatnak ki, vagy amelyekről azt gondolják, hogy kényelmetlen érzést kelthetnek másokban. Ha fejlődni akarnak, akkor az ebbe a típusba tartozó embereknek örömmel kell fogadniuk minden érzelmüket – a fájdalmat is beleértve. Ahogy mi mindannyian, ők is csak azáltal tudják felébreszteni a zombit, ha megérik a fájdalmukat.

Ha úgy véled, a 2. típusba tartozol, lehet, hogy nehéz lesz majd szembesülnöd azzal a ténnyel, hogy nem mindenki szeret annyira, amennyire szeretnéd. Sőt lehet, hogy nem mindenki lelkesedik a „segítségédért”. Az alábbiakban találsz néhány technikát, amelyek segítségére lehetnek abban, hogy megtanuld elviselni ezeket a konkrét helyzetekből fakadó fájdalmas érzéseket, és lehetővé teszik a valódi éned teljesebb

felismerését:

- Lépj kapcsolatba azokkal az esetleges félelmeiddel, hogy napvilágra kerülnek személyiséged hajlamai és taktikái. Nézz szembe azzal az illúzióval, hogy tudod menedzselni a benyomásokat, amelyeket másokra teszel, és engedd, hogy a maguk természetes módján alakuljanak a kapcsolataid. Megalázó lehet szembesülni azzal, hogy a stratégiáid nem mások, mint kétségbeesett kísérletek arra, hogy rávedd az embereket, hogy szeressenek. Tanulj meg őszintének lenni abban a tekintetben is, ami a hibáidat illeti, vagy akár a hiteltelenségedet, büszkeségedet és egyéb hiányosságaidat tárja fel. Ébredj rá arra, hogy a megerősítés iránti szükségleted néha oda vezet, hogy manipulatíván viselkedsz, kontrollálsz másokat, tolakodóan vagy támadóan, uram bocsá', bosszantóan viselkedsz.
- Ismerd fel a kimerültséget, amelyet akkor érzel, ha végre megengeded magadnak, hogy belásd, mennyi mindent teszel másokért.
- Tanuld meg elismerni, hogy képes vagy haragot érezni amiatt, ha nem „látnak meg”, nem értékelnek, nem értenek meg, vagy nem szeretnek. Vedd észre, hogy neheztelsz, ha úgy érzed, nem kapod meg azt, amiről úgy gondolod, hogy megérdemled – vagy amikor rájössz, hogy elhanyagoltad magad azért, hogy másokra koncentrálj. Légy bátor, és merd

felismerni, mikor jogos a haragod vagy a neheztelésed, és mikor fakad pusztán büszkeségből.

- Érezd meg és fogadd el annak a fájdalmát, amikor megtapasztalod, hogy az emberek nem kedvelnek vagy szeretnek annyira, amennyire szeretnéd, vagy amennyire szükséged lenne rá. Tanuld meg konstruktívan kezelni azt a fájdalmat, amely abból fakad, hogy úgy érzed, félreértene, elutasítanak, nem hallanak meg, vagy kizárnak valamilyen társaságból.
- Találd meg a módját annak, hogy boldogulj abban a zavaros helyzetben, amikor nem vagy teljesen tisztában önmagaddal – amikor nem tudod, ki is vagy valójában –, miután annyi időt töltöttél el azzal, hogy azzá próbáltál válni, amit a többiek elvártak tőled. Előfordulhat, hogy elveszettnek érzed magad majd amiatt, mert „alakoskodtál”, hogy mások elégedettek legyenek.
- Légy nyitott arra a fájdalomra, amelyet akkor érzel, amikor nem szeretnek azért, aki valójában vagy – valamint arra a szomorúságra, amely akkor fog el, amikor „elvesztetted önmagadat”, míg szeretetet akartál kicsikarni környezetetől. Merülj bele abba a fájdalomba, amikor úgy érzed, faképnél hagyta saját magadat, míg a szeretetet kerested. Nézz szembe azzal a szomorúsággal is, amely abból a szükségletedből táplálkozik, hogy elismerjenek,

miközben az, amit igazán akarsz, és amire igazán
szükséged van, az nem más, mint a szeretet.

„A szeretet egyetlen dolgot keres: a
szeretett személy javát. A többi mellékes
dolog meg alakul majd magától.
Következésképpen a szeretet igazából
önmaga jutalma.”
Thomas Merton

A 2. típus altípusai

Ha beazonosítod, hogy a 2. típusú személyiség melyik altípusába tartozol, akkor célzott erőfeszítéseket tehetsz majd arra, hogy szembenézz a vakfoltjaiddal, tudat alatti hajlamaiddal és a rejtett fájdalmaiddal. Ezen altípusok konkrét mintázatai és tendenciái eltérőek, attól függően, hogy melyik a domináns a következő három túlélési ösztön közül.

A 2. típus önvédelmi altípusa

Az ebbe az altípusba tartozó emberek gyerekesebbek, félénkebbek és szégyenlősebbek, mint a 2. személyiségtípus többi altípusa. Elbűvölően tudnak viselkedni, fiatalosak és játékosak, de érzékenyebbek is, és könnyebben megbántódnak. Ambivalensen kapcsolódnak másokhoz, és arra koncentrálnak, hogy kapcsolatot teremtsenek, de sokszor visszahúzódnak,

amikor megbántódnak, vagy nem kívánnak elköteleződni. Ők vágnak leginkább a szabadságra. Néha rendkívül kompetensek, időről időre viszont a tehetetlenség lesz úrrá rajtuk. Sokszor ambiciózusak és szorgalmasak, de előfordul, hogy lusták, túlterheltek, önelégültek, aggódásra hajlamosak vagy segítségre szorulnak.

A 2. típus szociális altípusa

Az ebbe az altípusba tartozó emberek több vezetői képességgel rendelkeznek, mint a másik két altípus. Nagyobb hangsúlyt fektetnek a hatalomra és a befolyásra, ezért igényük van arra, hogy „elcsábítsanak” csoportokat. Kompetenciát és magabiztosságot sugároznak, és jól tudnak a közönségnek játszani. Élvezik, ha a nyilvánosság előtt kell beszélniük. Nekik megy legjobban az a stratégia, hogy azért adnak, hogy valamit vissza is kapjanak. Politikailag tájékozottabbak, de nehezen viselik a kiszolgáltatottságot. Hajlamosak arra, hogy letagadják saját szükségleteiket, és nem szívesen kérnek nyíltan segítséget. A három altípus közül ez a leginkább irányító típus, és jobban hajlanak a manipulatív viselkedésre is, hogy megkapják, amit akarnak.

A 2. típus szexuális (monogám) altípusa

Ez az altípus az egyes emberekkel való kapcsolódásra helyezi a legfőbb hangsúlyt. Tökéletes partnernek mutatkoznak, és nagy intenzitással dolgoznak egy romantikus kapcsolat létrejöttéért. Büszkék arra, hogy vonzó, csábító és izgalmas partnerek. Jók a

flörtölésben és a nyíltságot kommunikálják a kapcsolataikban. Nagylelkűséget és odaadást mutatnak, ezáltal vonzzák be a másikat a kapcsolatba. Amikor kikosarazzák őket, igencsak agresszívan reagálnak. A szexualitást olykor fegyverként használják, és komoly gyötrelemként élik meg, amikor egy fontos kapcsolatuk véget ér.

A 2. típus altípusaihoz tartozó árnyékok

Hatásosabban tudsz szembenézni az árnyékkal, ha ismered a saját személyiséged altípusához tartozó árnyéktulajdonságokat. Az alábbiakban az egyes altípusok árnyékának néhány tulajdonságát láthatod. Mivel az altípusok viselkedésformái meglehetősen automatikusak, ezeket nagyon nehéz észrevenni és magunkénak vallani.

A 2. típus önvédelmi altípusának árnyéka

Ha ebbe az altípusba tartozol, néha gyerekes módon viselkedsz, olykor hisztirohamokban törsz ki, vagy duzzogsz, ahelyett, hogy érett módon reagálnál az egyes élethelyzetekre. Az elrejtőzés vagy visszavonulás az önvédelem kulcstechnikái. „Kicsinek mutatod magad”, am egy félelemmel teli reakció, amely a büszkeség önmagasztalását ellensúlyozza. A gyámoltalanságban, illetve a reménytelenségben keresel menedéket az ellen, hogy megmutasd magad az életben, megnyílj az emberek felé, vagy produktív munkát végezz. Előfordulhat, hogy önálló embernek tartod magad, míg tudat alatti függőségeket hordozol magadban. Hajlamos vagy arra,

hogy beleragadj a neheztelésbe, félelembe vagy aggodalmaskodásba, hogy elkerüld a felelősségvállalást, illetve használd az erődet.

A 2. típus szociális altípusának árnyéka

Amennyiben ebbe az altípusba tartozol, hajlamos vagy arra, hogy nem látod meg a büszkeséget és azt, hogy a fontosságnak és a hatalomváagnak a táptalaja is egyben. Fontos észrevenned, hogy stratégiaként alkalmazod-e azt, hogy segítőkészen és nagylelkűen viselkedsz másokkal, hogy ezáltal kontrollt gyakorolj, vagy befolyáshoz juss. Lehet, hogy azért támogatsz másokat, mert ez a kontroll és a manipuláció eszköze. Dühbe is gurulsz olykor, amikor visszautasítják a tanácsodat vagy a segítségedet. Meleg és nagylelkű emberként lépsz föl, de könnyörtelenné válhatsz, amikor hatalomra vágysz vagy kontrollt gyakorolsz. Igyekszel elkerülni a kiszolgáltatottság érzését, de előfordul, hogy (hamisan) sebezhetőnek mutatod magad, hogy ezzel magadhoz vonzz valakit. Elnyomod magadban a kimerültséget és a szomorúságot, hogy kiszolgálj az ego azon szükségletét, hogy erős és befolyásos lehessen.

A 2. típus szexuális (monogám) altípusának árnyéka

Ha ebbe az altípusba tartozol, akkor előfordulhat, hogy hamis nagylelkűséget mutatsz annak érdekében, hogy bevonzz másokat. Vedd észre, ha csak azért flörtölsz, hogy másokat bevonj a bűvkörödbe, anélkül, hogy később teljesítenéd az ígéreteidet. Büszkén hangoztatod, hogy te vagy a „különleges

ember” – a tökéletes partner vagy szerető –, és a szexet a hódítás fegyvereként használod. Előfordulhat, hogy vámpírként viselkedsz – vonzó fellépéssel felépíted a kapcsolataidat, majd megköveteled a partnereidtól, hogy mindent megadjanak neked, amit akarsz, és amire szükséged van. Hajlamos vagy agresszíven reagálni, amikor nem sikerül elcsábítanod a másikat, vagy szükségleteid nem kerülnek kielégítésre. Amikor nincs párkapcsolatod, nyugtalan vagy, hiszen hiányzik a külső megerősítés. A szakításokat halálként éled meg, mert az önérzeted elvész a másikkal való összeolvadásban.

„Egy nap, ha végre sikerül rájönnöm,
hogyan gondoskodjam magamról, majd
fontolóra veszem, hogy valaki másról is
gondoskodjam.”
Marilyn Manson

A 2. típus paradoxonja

A 2. típusba tartozó ember paradoxonja a büszkeség hajtóereje és az alázatosság erénye kettősségében rejlik. Az alázat egy olyan állapot, amelyben a legnagyobb békében élsz azzal, aki vagy – pontosan azzal, aki vagy, nem többel vagy kevesebbrel –, valamint épp annyira vagy fontos, amennyi a belső lényegedből fakad. Ennek a típusú embernek fel kell ismernie azt a szükségletét, hogy pozitív hozzáállásra vágyik a környezetétől,

és fontos akar lenni mások számára. Ha jobban tudatosítják azt, hogyan működik bennük ez a büszkeség, akkor megismerik és elfogadják önmagukat úgy, ahogy vannak, és nem kell már többé megfelelniük annak a felfújtt önképnek, amelyet a külvilág felé mutatnak.

Ha úgy érzed, ebbe a típusba tartozol, íme, néhány első lépés, amelyeket megtehetsz, hogy tudatosabbá válj a büszkeségeddel kapcsolatban:

- Ismerd fel, amikor úgy érzed, szuperhős akarsz lenni. Engedd meg magadnak a pihenést, légy az, aki vagy. Engedd el azt a vágyat, hogy elismerjenek, és csináld a dolgokat névtelenül, ne akard learatni a babérokat.
- Vedd észre azt, amikor büszkeségből cselekszel, anélkül, hogy elítélnéd magad. Kérdezd meg magadtól, mi a legvalódibb és legsebezhetőbb benned a jelen pillanatban. Juttasd kifejezésre ezt a sebezhetőséget, és a kudarcaidat tekintsd úgy, mint lehetőséget az alázat leckéjének megtanulására.
- Légy együttérző magaddal, azzal a részeddel, amelyik fontosnak akarja érezni magát mások számára, hogy megerősítést nyerjen saját értékességével és szerethetőségével kapcsolatban. Engedd meg magadnak, hogy átérezd a fájdalmat, amely abból fakad, hogy nem mindig kapod meg azt a szeretetet, amelyre vágysz, és nem az az ember vagy, aki szeretnél lenni annak érdekében, hogy

mások szeressenek.

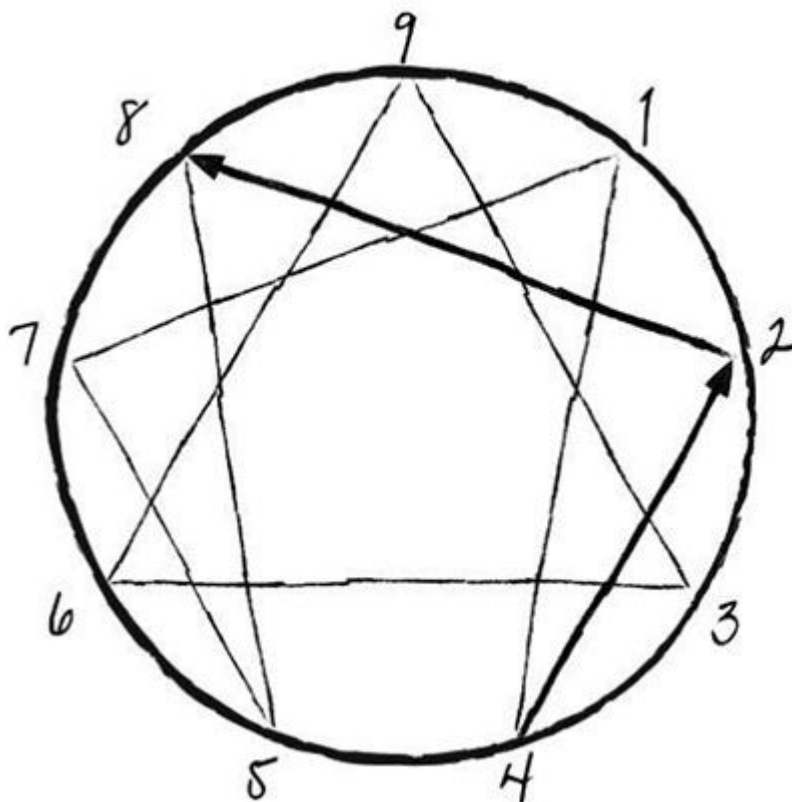
- Gondold át, hogy az elismerés iránti vágyadból fakadóan nem állítod-e be magadat *kevésbé fontosnak*, mint amilyen valójában vagy. Tudatosítsd magadban, hogyan érzed magad, amikor fontos szeretnél lenni, és valami vagy valaki azt üzeni, hogy nem vagy az. Tanuld meg kezelni a fontosságodat.
- Foglalkozz azzal a kimerültséggel, amelyet akkor érzel, amikor túlzottan adakozó vagy empátikus vagy, és vedd észre a megkönnyebbülést, amelyet akkor tapasztalsz, amikor nemet mondasz, vagy nem támogatsz már másokat, és csak magadra koncentrálsz.
- Lépj kapcsolatba konkrét szükségleteiddel, és engedd meg magadnak, hogy hétköznapi, normál emberi igényeknek érezd és fogadd el őket. Lásd meg a büszkeséget abban, hogy nem adsz hangot a szükségleteidnek. Kérj segítséget naponta többször.

„A büszkeség egyfajta lelki rák: felemészti a
szeretet, a megelégedés vagy akár a józan
parashti ész pusztá lehetőségét is.”

C. S. Lewis

Hogyan használd a 2. típus nyilait a fejlődésed érdekében

A 2. típushoz kapcsolódó két másik személyiségtípus, amelyekkel a belső nyilak kötik össze az enneagram-diagramon, az a 4. és a 8. típus. A 2. típus egyfajta radikális fejlődésen mehet keresztül, és túlléphet a túlzott ember-és kapcsolatközpontúságán, amennyiben



kifejleszti azt a képességet, amely a 4. típusú emberre jellemző, nevezetesen azt, hogy hozzáférjen a szükségletekhez és érzésekhez. Emellett integrálhatja a 8. típus képességét is a konstruktív konfliktuskezelés terén. Ez abban segíti, hogy az alakoskodás mögé láthasson, hogy kapcsolódhasson saját szükségleteivel és érzéseivel.

- Először is tedd magadévá a 4. típus azon képességét, hogy kifejezi a szükségleteit és elfogadja a hiteles érzelmeket. Figyeld jobban arra, ami benned zajlik. Találd meg az egyensúlyt a között, hogy másoknak mi a jó, és a között, hogy odafigyelsz saját

érzelmeidre, vágyaidra és kedvteléseidre is. Fejlessz ki egyfajta könnyedséget és önbizalmat abban, ahogy az érzelmeidet kommunikálod környezeted felé. Ismerd meg, ki is vagy valójában, és add tudtára az igazadat másoknak is egyfajta autentikus önkifejezés útján. Tanulj meg valódibb lenni, és mondd ki bátrabban, ami igaz.

- Ezután integráld a 8. típus azon képességét, hogy felvállalja a kihívásokat. Miután szilárdabb alapot hoztál létre magadnak azzal, hogy jobban becsülöd a belső teredet és fejleszted a természetes érzékenységedet, ami abból adódik, hogy a 4. típus egészséges aspektusaival együttműködsz, fejleszd azt a képességedet, hogy kimondod, amit gondolsz, kéred, amit akarsz, és megbarátkozol saját erőddel és tekintélyeddel. Legyél közvetlenebb, asszertívebb és becsületesebb. Ne érdekeljen annyira mások véleménye, fejlessz ki több önbizalmat és vastagabb bőrt. Érezd magadénak az erődet és az energiádat, és fogadd el önmagad valódi tekintélyét. Mondd ki a valódi véleményedet, és ne kérj annyiszor elnézést. Tanuld meg egészséges módokon kifejezni a haragodat, és menj bele az építő jellegű konfliktusokba, amelyek megerősítik a kapcsolataidat.

„Az alázat nem más, mint az igazság, a

büszkeség pedig nem más, mint hazugság.”

St. Vincent de Paul

LÉPJ MAGASABB SZINTRE

A fejlődési útjuk harmadik részében a 2. típusú emberek elkezdik tisztábban látni azt, hogy milyen tulajdonságokkal *nem* rendelkeznek, és már nem építenek olyan énképet, amely mások elvárásain alapszik. Amikor tudatosan dolgoznak azon, hogy tudatosabbak legyenek, megértsék a vakfoltjaikat és szembenézzenek a fájdalmukkal, megtapasztalják annak a szabadságát, hogy nem függenek másoktól, és ezáltal megerősítik saját értékességüket.

Az ebbe a típusba tartozó emberek számára a kihívás abban rejlik, hogy fel kell ébredniük és meg kell tanulniuk értékelni magukat azáltal, hogy megismerik önmagukat. Amikor ez megtörténik, akkor már nem kell többé kiérdemelniük a szeretetet, és nem kell mindig másokért élniük, hogy elismerésre találjanak a világban. Tudatára ébrednek a büszkeségüknek, meglátják, miféle szükségletek hajtják őket, és megtanulják, hogy az élet igazából jobb lesz, amikor már nem vágnak arra, hogy mindent kontrolláljanak. Megtanulják azt, hogy belelazuljanak a boldogság és a béke állapotába, amely abból ered, hogy ismerik a saját értéküket. Ráébrednek arra, hogy ha az alázat erényét gyakorolják – amely abból fakad, hogy megismerik, megszeretik és elfogadják önmagukat úgy, ahogy vannak –, akkor már nem kell a végkimerültségig mások

kedvét keresniük. Ezt a magasabb szintű tudatállapotot csak úgy lehet elérni, ha megteszik az ehhez szükséges kemény erőfeszítéseket – ez a belső munka jobban képessé teszi őket arra, hogy megtapasztalják a szeretetet, az egységet és a másokkal, valamint a világegyetemmel való kapcsolatot. A 2. típusú emberek ezt egy olyan állapotként élik meg, amelyben az ego felsőbbrendűségi és túlzott fontosságvágya értelmét veszti. Ez azt jelenti, hogy felhagynak azzal, hogy másokhoz hasonlítgassák magukat, elengedik azt a szükségletüket, hogy nélkülözhetetlenek legyenek, és többé már nem harcolnak a figyelemért. Ha úgy gondolod, a 2. típusba tartozol, íme, néhány dolog, amelyet eddig nem tudtál volna megtenni, most viszont igen – és folyamatosan dolgozhatsz rajtuk:

- Segíts másoknak anélkül, hogy viszonzást várnál. Tapasztald meg rendszeresen azt az örömet, amey abból fakad, hogy tiszta szeretetből adsz – és csak akkor, ha belülről érzed ennek szükségét.
- Légy az, aki vagy, ne kérj elnézést, és ne aggódj amiatt, hogy mások egyetértenek-e veled – még a legfontosabb emberek véleménye se számítson.
- Fejezd ki szabadon és nyíltan a szükségleteidet, érzéseidet és vágyaidat. Bízz abban, hogy az univerzum gondodat viseli majd.
- Ne kérj egyfolytában elnézést másoktól, és ne bánj meg előre minden olyan negatív hatást, amelyet véleményed szerint másokra gyakorolhatsz. Bízz

benne, hogy a többiek képesek magukról gondoskodni, és járj utána, hogy valóban szükségük van-e a segítségedre.

- Bízz jobban és ne kételkedj többé magadban, és ne kritizáld magad utólag.
- Legyél kapcsolatban a múltaddal összefüggő fájdalommal és szenvedéssel, és légy bensőségebb kapcsolatban a szíveddel.
- Ismerd el, ha hibázol, és ne törődj annyira azzal, hogy hogyan látnak téged.
- Örülj annak, hogy végre annyira vagy fontos, amennyire valójában lenned kell – és nem kisebb mértékben. Ismerd fel és ismerd el, hogy aminek meg kell történnie, az megtörténik, anélkül, hogy szereped lenne benne.
- Szeresd magadat úgy, ahogy vagy, és magadban találj meg a belső megerősítéseket. Légy tudatában eredendő jószágodnak és annak, hogy semmit sem kell bizonyítanod, semmit nem kell kiérdemelned.

„A büszkeség mesterkéltté tesz. Az alázat
valódivá.”

Thomas Merton

A 2. típus erénye

A 2. típus erénye, az alázat, ellenpontozza a büszkeség szenvedélyét. Az ebbe a típusba tartozó emberek előtt az alázat erénye világos célként lebeg, amelynek elérése érdekében tevékenykedhetnek, miután felismerték azokat a szokásmintázataikat, amelyek a bölcsességből és a szeretet iránti vágyból fakadnak. Azáltal, hogy lassan lebontják azokat a hajlamaikat, amelyek a büszkeségből fakadnak, ugyanakkor megpróbálják az alázat értékeit befogadni, megtörténik a felébredés, és közelebb kerülnek a valódi önmagukhoz.

Ha úgy érzed, a 2. típusba tartozol, az alázat azt jelenti, hogy már nem kell emberfeletti teljesítményeket felmutatnod annak érdekében, hogy értékesnek érezhesd magad. Ez azt is jelenti, hogy nem mutatod magad fontosabbnak annál, amilyen vagy – és persze kevésbé fontosnak sem. Másképp fogalmazva, reális és pontos önképed van arról, aki vagy, és arról, aki nem vagy – és örömet, békét, megelégedettséget érzel a saját valódi énedben. Ez azt jelenti, hogy szereted magadat pusztán azért, aki vagy, ugyanakkor másoknak is megengeded, hogy szeressenek. Íme, még néhány olyan pozitív tulajdonság, amelyre szert tehetsz, ahogy önmagad legjobb verzióját kimunkálsz azáltal, hogy jobban kapcsolódsz az alázat erényéhez:

- Nem érzed szükségét annak, hogy fontos embernek tartsanak.
- Ismered és szereted magad, és békében élsz azzal,

aki vagy és azzal, hogy milyen fontossággal bírsz mások számára.

- Nagylelkűen és névtelenül adsz másoknak, anélkül, hogy ellenszolgáltatást várnál. Nincs arra szükséged, hogy észrevegyenek vagy elismerjenek azokért a jó dolgokért, amiket teszel.
- Megérted, hogy nem mindenki szeret majd, és ezt el is fogadod – sőt, egyáltalán nem bánod.
- Teljesen őszinte vagy magaddal és másokkal szemben a szükségleteiddel, érzéseiddel és korlátaiddal kapcsolatban.
- Képes vagy segítséget kérni, és el is fogadod azt. Megnyitod magad a szeretet irányába, tudva (és örömmel üdvözölve), hogy nem lehetsz befolyással arra, milyen szemmel néznek rád az emberek, illetve mit éreznek veled kapcsolatban.
- Határokat szabsz, tudsz nemet mondani, szereted saját magadat.
- Jól érzed magad önmagaddal az igazi értékeid miatt, függetlenül attól, hogy mások helyeslik-e tetteidet vagy kapsz-e tőlük pozitív megerősítést.

„Csak az tud a szellem magasságaiba
emelkedni, aki átment az alázat kapuján.”

Rudolf Steiner

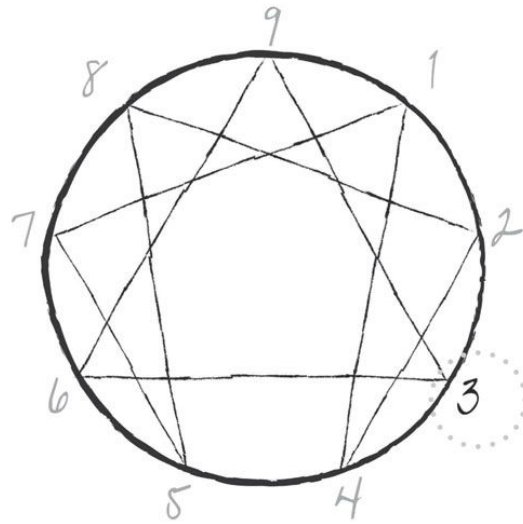
Felébredés a zombiállapotból

A 2. típusú emberek számára a valódi énjükre való rátalálás kulcsa az, hogy fokozatosan megtanulják szeretni önmagukat. Ez az elején nehéznek tűnhet, sőt talán egyenesen lehetetlennek, mert az egójuk azt mondja nekik, hogy „nem vagy elég”, „többet kell tenned”, hogy nem vonzóak, kompetensek vagy elég tökéletesek, így nem szerethető emberek. Amikor azonban szembenéznek személyiségmintázataikkal és fájdalmukkal, akkor képesek a múlt korlátozó állításai fölé emelkedni, magasabb fokú önismeretre és tiszteletre tesznek szert, és szélesebb lesz a perspektívájuk önmagukkal kapcsolatban.

Amikor a 2. típusú emberek felismerik, hogy másokra hagyatkozva meghatározni a saját értéküket, egyszerűen nem működik, és soha nem teszi lehetővé a szeretet valódi megtapasztalását, elkezdhetnek minden szándékukkal és figyelmükkel önmaguk szeretetére összpontosítani. Csak akkor tudnak mások iránt szeretetet érezni, és csak akkor tudják érezni mások feléjük áramló szeretetét, ha szeretik önmagukat. Amíg zombimódban működnek, hamis szeretettel kereskednek. Amikor felébrednek, képessé válnak a valódi szeretetre – maguk és mások tekintetében egyaránt. Amikor megértik ezt, felszabadítják önmagukat, hogy azok lehessenek, és azt szeressék, akik ők valójában. Emiatt nagylelkűség, alázat, kedvesség, független gondolkodás és közvetlenség jellemzi majd őket.

A 2. típusú emberek útja tele lehet kihívásokkal, mert a büszkeség furfangos természetű, és az emberben van egyfajta természetes ellenállás, ha sérelmet, fájdalmat vagy gyászt, esetleg megalázottságot érez. Néhány esetben a büszkeség jó dolog is lehet. Mindazonáltal az is jellemző rá, hogy titokban fenntartja a 2. típusú emberek mélységes kötődését ahhoz, hogy kontrollálják, mit érezzenek irántuk mások. Ez arra készítheti őket, hogy „pozitív” képet tartsanak fenn magukról a világban és a saját fejükben, miközben e szükséglet számos problémás hatását elrejtik. Amikor viszont bátran és együttérzően szembenéznek saját árnyékukkal, és megbirkóznak azokkal a nehéz érzésekkel, amelyeket meg kell tapasztalniuk annak érdekében, hogy elvágják saját tetszetős személyiségképük kötelékeit, akkor elnyerik a valódi szabadságot.

Már azelőtt, hogy erre az útra rálépnének, az ebbe a típusba tartozó embereket gyakran elfogja egyfajta mély vágyakozás az iránt, hogy szabadabbnak érezzék magukat. Ez érthető is, hiszen a fő túlélési stratégiájuk a másoknak való tetszésre, illetve a másoknak nyújtott hathatós segítségnyújtásra épül, ami végül ahhoz vezet, hogy elcserélik saját szabadságukat mások elismerésére. Amikor viszont bátran és együttérzően szembenéznek az árnyékukkal, és felvállalják a nehéz érzelmeket, amelyeket át kell érezniük ahhoz, hogy kiszabaduljanak a szépnek mutatott személyiségük korlátai közül, elnyerik a valódi szabadságot.



A 3. típus

Út az önbecsapástól a valódiság felé

Egyes hazugok annyira profik, hogy saját magukat is becsapják. Azok, akik azt hiszik, hogy a kegyes hazugságokkal semmi gond, hamarosan vakká válnak minden hazugságra.

AUSTIN O'MALLEY

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer valaki, akit Hármasként hívtak. Természeténél fogva érzelmes kisgyermekként jött a világra, és mindig hű volt a maga kedves, érzelmes természetéhez. Mindenki láthatta, hogy nagyon tiszta szívű és hiteles.

Viszont már korán rájött arra, hogy azért dicsérik, amit tesz, nem pedig azért, aki ő valójában. Körülötte mindenki nagyon izgatott lett és örült, amikor sikeresen megoldotta a házi feladatát, új tornamutatványt mutatott be, vagy nyert egy játékban. Ám amikor kifejezte valódi érzéseit, amikor szomorú volt, csalódott, vagy megbántódott, egyáltalán nem figyelt rá senki. Magányosnak érezte magát, és megrémült, amikor senki sem vette észre vagy törődött azzal, amit szíve mélyéből kifejezett. Úgy tűnt, az emberek akkor kedvelik csak, amikor fel

tud mutatni dolgokat; de amikor önmagát adta, úgy tettek, mintha nem is létezne.

Hármas megtalálta a módját annak, hogy ne féljen többé, vagy ne érezze magát egyedül. Felfedezte, hogy képes megérezni, mit értékelnek nagyra az emberek, és aztán mágikus módon pontosan azzá változott. Mindig más és más alakot öltött. Amikor különböző típusú emberek társaságában volt, ő lett az iskolapéldája annak, amit azok csodálatra méltónak vagy sikeresnek találtak. Mint egy kaméleon, megtudta változtatni megjelenését attól függően, hogy éppen kivel találkozott és milyen helyzetben. Ez a képesség segített neki abban, hogy figyelmet kapjon, és ez igencsak jólesett neki. És mindez segített azt is elkerülni, hogy átnézzenek rajta, ami rosszul esett volna neki.

Ahogy cseperedett, Hármas kezdte észrevenni, hogy mások a sikeres embereket csodálják – akik elérik a maguk elé tűzött célt, bármi is legyen az. Amikor sok pénzt keresett, nyert valamilyen sportágban, vagy vonzóbbnak tűnt, mint a többiek, az emberek elkezdtek figyelni rá. Hármas tehát úgy vélte, hogy az alakváltoztatási képessége sok előnyt jelent számára az életben. Mivel sikereket ért el, pozitív figyelmet kapott, különösen azért, mert hajlandó volt mindent megtenni azért, hogy igazán meggyőző képet mutasson magáról, amelyet mások értékelnek.

Igazából Hármasnak annyira jól ment, hogy sikert sikerre halmozott, és végül már képtelen volt leállni az alakváltásokkal. Attól félt, hogy enélkül nem fogja megkapni azt a figyelmet és dicséretet, amelyre szüksége van. Ahogy telt-múlt az idő,

teljesen szem elől tévesztette, hogy ki is ő valójában, annyiféle szerepet játszott már. Végül már a valódi érzéseit sem érzékelte, és nem tudta felismerni a valódi önmagát. Egyfolytában mozgásban kellett lennie és keményen dolgoznia azért, hogy fenntartsa azt a sikeres imázst, amelyet értékelték az emberek. Mindez *rengeteg* erőfeszítésébe került, de szerencsére Hármasnak nem okozott gondot a kemény munka.

Hármás túlélési stratégiái annyira jól működtek, hogy soha nem volt ideje eltűnődni, ki is ő valójában. Egyszer-egyszer, nagyon ritkán elfogta a vágy egy pillanatra, hogy hitelesebb legyen – hogy valódi kapcsolatokat létesítsen a körülötte lévő emberekkel –, de ez nem volt lehetséges. Folyamatosan dolgoznia kellett azért, hogy mindenki csodálja. Nem is tudta elképzelni, mi történne, ha abbahagyná. Sajnos Hármás számára a túlélési stratégiák túl sok jutalommal jártak – pénz, rang, taps és figyelem –, így nem adta fel.

Az egyik reggelen Hármás nem tudott felkelni. Olyannyira elhatalmasodott rajta a stressz és a depresszió, hogy két hétig ágyban maradt. És ekkor történt az, hogy legnagyobb meglepetésére ráébredt arra, hogy teljesen kimerítette a kemény munka, amelybe az imázs fenntartása került. Végre bevallotta magának, hogy mélyen, legbelül igazából nagyon szomorú és magányos. Ám amikor felgyógyult, elfeledkezett a szomorúságáról és magányosságáról, és rögtön eszébe jutott, mennyi munka vár rá és hány embert kell elkápráztatnia. Így hát, megkönnyebbülve, hogy visszakerült a pályára – bár ezenkívül sok egyebet nem érzett –, folytatta a pörgést.

Hármás tehát zombivá vált – egy nagyon sikeres, vonzó és

imponáló zombivá, de akkor is zombivá.

A 3. TÍPUS ELLENŐRZŐLISTÁJA

Ha a következő tulajdonságok közül a legtöbb vagy mindegyik igaz rád, előfordulhat, hogy a 3. típusba tartozol:

- ☐ Rendkívül empatikus vagy – automatikusan ráhangolódsz a környezetedben lévő emberekre, hogy tudd, mit értékelnek, így máris úgy tudod alakítani a viselkedésedet, hogy elkápráztasd őket.
- ☐ Szeretsz célokat kitűzni és utána mindent megtenni, hogy elérd őket. Amikor meghatározod azt, hogy mit akarsz elérni, akkor könnyen felvázolod az odafelé vezető utat is.
- ☐ Azt akarod, hogy az emberek kompetensnek és sikeresnek lássanak. Magabiztos vagy abban, ahogy a nyilvánosság felé megnyilvánulsz, mert bármit megteszel azért, hogy keményen dolgozz és jól teljesíts.
- ☐ Minden erőfeszítés nélkül látod, hogy mit kell tenned azért, hogy sikeresnek tűnj és az is légy az életed különféle területein.
- ☐ Könnyedén teljesíted a feladatokat, és örömet találsz abban, ha eredményes vagy, vagy elvégzed dolgodat. Olykor nehéznek találod, hogy lelassíts,

vagy abbahagyj valamit.

- Bár lehet, hogy nem tudatosan, de hatékonyan tudod alakítani a megjelenésedet, hogy minden helyzetben a megfelelő képet mutasd magadról.
- Mindenképpen el akarod kerülni a kudarcot. Ha úgy gondolod, hogy valami esetleg nem sikerül majd, akkor még csak meg sem próbálkozol vele.
- Bár fontosnak tartod az emberi kapcsolataidat, előfordul, hogy háttérbe szorulnak, mert annyira természetes módon helyezed a hangsúlyt az elvégzendő feladataidra.
- Habár nagyon is érzelmes típus vagy, tudat alatt megpróbálsz elkerülni, hogy kifejezd az érzelmeidet annak érdekében, hogy jobban teljesíthess.

Ha az ellenőrzőlista elolvasása után úgy gondolod, hogy a 3. típusba tartozol, akkor három lépcsőben fogod tudni bejárni a fejlődési utat.

A küldetés azzal kezdődik, hogy megismered önmagadat, oly módon, hogy felismered, milyen módokon változtatod meg az identitásodat, amikor kompetens, csodálatra méltó vagy sikeres embernek akarsz látszani.

Ezután szembe kell nézned az árnyékkal azáltal, hogy rájössz arra, hogy szem előtt tévesztetted a valódi énedet úgy, hogy különböző alakokat és szerepeket öltöttél magadra annak érdekében, hogy sikeresnek tűnj. Csak ezután tudsz majd

továbblépni és felfedezni azokat az egómintázatokat, amelyek arra irányulnak, hogy sikeres legyél és annak is látszódj.

Fejlődési utad utolsó szakaszában pedig felismered az érzéseidet, és megismered, hogy ki is vagy valójában, hogy inkább a valódi énedből táplálkozhass és lehetőséged legyen a másokkal való valódi kapcsolódásra.

„Minden becsapás közül az önbecsapás a
legrosszabb.”
Platón

LÉPJ RÁ AZ ÚTRA

Ha a harmadik típusba tartozol, akkor a felébredésed első szakaszában megfigyeled, hogyan hangolódsz rá másokra és „olvasol” bennük azért, hogy tudd, milyennek mutasd magadat. Amikor észreveszed, hogy milyen gyorsan változtatod a megjelenésed azért, hogy csodálatot ébressz másokban, elkezded felismerni, milyen sok figyelmet fordítasz a feladatok elvégzésére és arra, hogy jól nézz ki, és hogy milyen kevés figyelmet szentelsz saját érzéseidnek és mélyebb vágyaidnak. Ha tudatába kerülsz mindannak, amit azért teszel, hogy elnyerd mások tetszését (anélkül, hogy elítélnéd magadat), akkor aktiválsz az önreflexiós képességedet, ezáltal pedig megnyílsz és mintegy újjáéledsz.

A 3. típus viselkedési mintázatai

A 3. típusba tartozó emberek nem teszik fel a kérdést, hogy miért dolgoznak meg olyan keményen azért, hogy elérjenek célokat és sikeresnek tűnjenek. A munkájuk rabjává válnak, és a munkamánia jeleit mutatják. Előfordulhat, hogy nehezükre esik lelassítani vagy megállni, mert nehéz feladniuk azokat az eredményeket, amelyekhez a kemény munka vezet, beleértve a vagyont, a státuszt és a jó hírnevet. És előfordulhat, hogy nagyon nehéznek tűnik majd számukra, hogy ráébredjenek a rájuk jellemző „zombi üzemmódra”, mert a szokásmintáikat megerősíti a sikert dicsőítő kulturális közeg. Így hát komoly erőfeszítést kell tenniük, hogy meglássák, hogyan csalják őket csapdába saját eredményeik.

Ha úgy érzed, ebbe a típusba tartozol, akkor fókuszálj a következő öt, a 3. típusba tartozó szokásmintára, és tudatosítsd őket magadban, hogy elindulhass a fejlődés útján.

Automatikusan belecsúszol a szerepjátzásba, hogy másokra hatást gyakorolj

Figyeld meg, hogyan veszel fel különböző álarcokat természetes módon és gyakorlatilag folyamatosan annak érdekében, hogy alkalmazkodj különféle emberekhez és helyzetekhez. Vedd észre, ha anélkül, hogy gondolnál rá, megfigyeled azt, akivel éppen beszélsz, feltérképezed, mi az, amit az illető értékel. Ezután pedig „azonosulsz” azzal az ideális képpel, amelyet ők értékesnek tartanak – vagy esetleg annak egyes aspektusaival. Figyeld meg, hogy hajlamos vagy-e nem tudatosítani magadban

azokat a finom mechanizmusokat, amelyekkel változtatod a megnyilvánulásaidat a külvilág felé, hogy megfelelj annak, amit mások csodálatra méltónak tartanak. Megvan az esélye, hogy végül ezt a külső személyiséget akár össze is téveszted valódi éneddel. Ennek a tendenciának a tükrében most kezd el megkérdezni magadtól, hogy ki is vagy valójában.

Szükség van arra, hogy sikeresnek tűnj

Vedd észre azt, ha „feltérképezed” a sikert azokban a dolgokban, amelyeket csinálsz. Nézd meg, hogy meghatározod-e, mit kell csinálnod és hogyan, azt véve alapul, hogy mások „sikerről” alkotott definíciójának milyen mértékben felel meg az adott cselekvés. Figyeld meg, hogyan építesz fel egy személyiséget aköré a képességed köré, hogy minden sikerüljön, amit csinálsz, és a sikernek a fényében hogyan definiáld újra magadat. A sikerről alkotott fogalmadat általában a szociális vagy munkahelyi környezet határozza meg, és úgy strukturáld a céljaidat, hogy megfeleljenek a mások által felállított mércének. Nagy valószínűséggel keményen megdolgozol azért, hogy elvégezd a feladatokat és elérj bizonyos célokat – legyen az anyagi tulajdon, státusz, képesítés vagy pozíció. Jellemző rád, hogy gyors ütemet diktálsz magadnak azért, hogy gyorsan és hatékonyan érj el eredményeket.

A cselekvést helyezed előtérbe az érzések helyett

Vedd észre, hogyan fókuszálsz elsősorban arra, hogy megcsinálj dolgokat. Valószínűleg nehéznek találod, hogy lelassíts és ne

„cselekedj”, és soha nem hagysz időt vagy teret arra, hogy egyszerűen csak *legyél*. Amikor megfigyeled magadat, talán már azt is nehéznek találod, hogy megpróbálj teret adni annak a gondolatnak, hogy lassíts és csak legyél – vagy az érzéseidre hallgass. Ha megpróbálkozol azzal, hogy egy kis időre leállíts minden tevékenységet, lehet, hogy már a gondolat is ijesztőnek és kihívásnak tűnik. Megtörténhet, hogy nehéznek találod azt, hogy teret adj az érzelmeidnek, és hajlamos vagy letagadni vagy elkerülni őket. Hajlasz arra, hogy egyenlőségjelet tégy aközé, hogy ki vagy, és hogy mit csinálsz, és az a perspektíva, hogy kevesebbet is csinálhatnál, egyenesen fenyegetőnek tűnhet.

Nem veszel tudomást az érzelmeidről

Az érzelmeid majdnem mindig a közelben vannak, de tudat alatt attól félsz, hogy ha teret adsz nekik, akkor nem leszel majd elég produktív. Lehetséges, hogy nehezedre esik bízni abban, hogy azért szeretnek majd, aki vagy (és ahogyan érzed magad), hiszen azt hiheted, hogy az emberek csak azért szeretnek, amit csinálsz. Így hát lehet, hogy arra fogsz motivációt érezni, hogy öntudatlanul is letagadd vagy elnyomd az érzéseidet, annak ellenére, hogy alapjában véve érzelmes ember vagy. Különösen akkor vagy hajlamos elkerülni az érzelmeidet, amikor a környezeted valamiféleképpen rossz szemmel nézi az érzelmek kifejezését. Amikor lekapcsolódsz az érzelmeidről, vagy elkerülsz őket, akkor megszakítod a kapcsolatot annak az igazságával, aki valójában vagy.

Kudarckerülő vagy

Valószínűleg fogalmad sincs arról, mit is jelent igazából a kudarc, mert soha nem vallottad be magadnak, hogy már megtapasztaltad. Ha már van tapasztalatod róla, akkor valószínű, hogy egyszerűen úgy fogod fel, mint egy fontos alkalmat a tanulásra a siker felé vezető utadon. Lehet, hogy minden lehetséges dolgot megteszel azért, hogy elkerüld a kudarcot, mert attól tartasz, hogy meghatározó lesz majd számodra. A cselekvés-és eredményorientáltságod miatt félsz a kudarcoktól, ami megnehezítheti azt, hogy abbahagyd a munkát és több békét tapasztalj – és többet saját magadból is. Ez megakadályozhatja azt, hogy gondoskodó, gyengéd kapcsolatokat alakíthass ki.

„A felébredés nem azt jelenti, hogy
megváltoztatsz azt, aki vagy, hanem azt,
hogy eldobod azt, aki nem vagy.”

Deepak Chopra

A 3. típus hajtóereje

Az önbecsapás az, ami a 3. típusú embereket hajtja. E típus alapvető érzelmi motivációjaként az önbecsapás egy olyan öntudatlan hajlam, amely miatt az ember úgy alakítja a viselkedését, hogy mások elismerését és csodálatát kívívja. Az ebbe a típusba tartozó emberek egy ideális képet vagy személyiséget teremtenek meg és tartanak fenn, és aztán

azonosulnak ezzel a személyiséggel (vagy annak látják magukat). Ezt a fajta önbecsapás néha félreértésekre ad okot, és hazugságnak tűnik. Mindazonáltal a legtöbb 3. típusú ember nem szándékosan csap be embereket; egyszerűen csak olyannak láttatják magukat, ami igazából nem jellemző rájuk, anélkül, hogy tudatában lennének annak, hogy kik is ők valójában. Automatikusan úgy viselkednek, ahogy azt szükségesnek látják annak érdekében, hogy elfogadják vagy szeressék őket, ami ahhoz vezethet, hogy maguk elől is elrejtik az igazságot. Már gyerekként is érzékelik, hogy a családjuk milyennek akarja őket látni, és az, hogy ezeknek az elvárásoknak meg akarnak felelni, nem egy tudatos folyamat – ez egy túlélési stratégia.

Életük során végig jellemző ezekre a típusú emberekre, hogy ez az önbecsapás táplálja azt a szükségletüket, hogy azzá váljanak, amit mások értékelnek és csodálnak. Végül eljutnak odáig, hogy elhiszik, *valójában* azok, akiknek gondolták, hogy lenniük kellene. Ez általában automatikusan és tudat alatt zajlik. Az alakváltoztatási képesség azt jelenti, hogy módosítják a viselkedésüket a külvilág felé annak érdekében, hogy megfeleljenek egy adott helyzetnek, anélkül, hogy jobban belegondolnának, mit tesznek. Abban az értelemben hazudnak saját maguknak, hogy elhiszik, azonosak azzal, amit tesznek – vagy azonosak azzal a képpel, amelyet kreáltak magukról, hogy másokban jó benyomást keltsenek. Ez az önbecsapás akkor fordul elő, amikor maguk is elhiszik ezt a képet, ahelyett, hogy ráébrednének, hogy többek, mint aminek láttatják magukat. Végül eljutnak odáig, hogy már nem látják, kik is ők valójában,

olyan sokat alakítottak magukon.

Ha úgy gondolod, a 3. típusba tartozol, akkor meg kell figyelned és tudatosítanod magadon az önbecsapás következő tipikus megnyilvánulásait, hogy elindulhass a felébredés állapota felé. Fontos jobban tudatosítanod magadban, hogy az önbecsapás az, ami táptalajt ad a következő tendenciáknak:

- Kiemelkedő sikereket érsz el, még akkor is, ha olyan dolgokat teszel, amiket nem igazán akarsz (vagy nem szeretsz) megtenni.
- Elrejtet a személyiséged bizonyos aspektusait – legyen szó akár érzésekről, ötletekről vagy véleményekről –, amelyek nem felelnek meg annak a képnek, amelyet megpróbálsz magadról teremteni.
- Változtatod a megjelenésedet, hogy megfelelj egy olyan ideálnak, amelyet az emberek egy-egy társadalmi helyzetben nagyra tartanak.
- Személyiségedet abban az irányban alakítod, hogy megfeleljen annak, amit a társadalmi konszenzus ideálisnak tart. Ez végül oda vezethet, hogy összetéveszted magad az enneagram egy másik típusával.
- Az összes energiádat arra összpontosítod, hogy cselekedj és elérj dolgokat, ahelyett, hogy pusztán csak önmagad *lennél*.
- Nagy fokú önbizalmat mutatsz azzal kapcsolatosan,

hogy bármilyen célt el tudsz érni, és bármilyen feladatot el tudsz végezni.

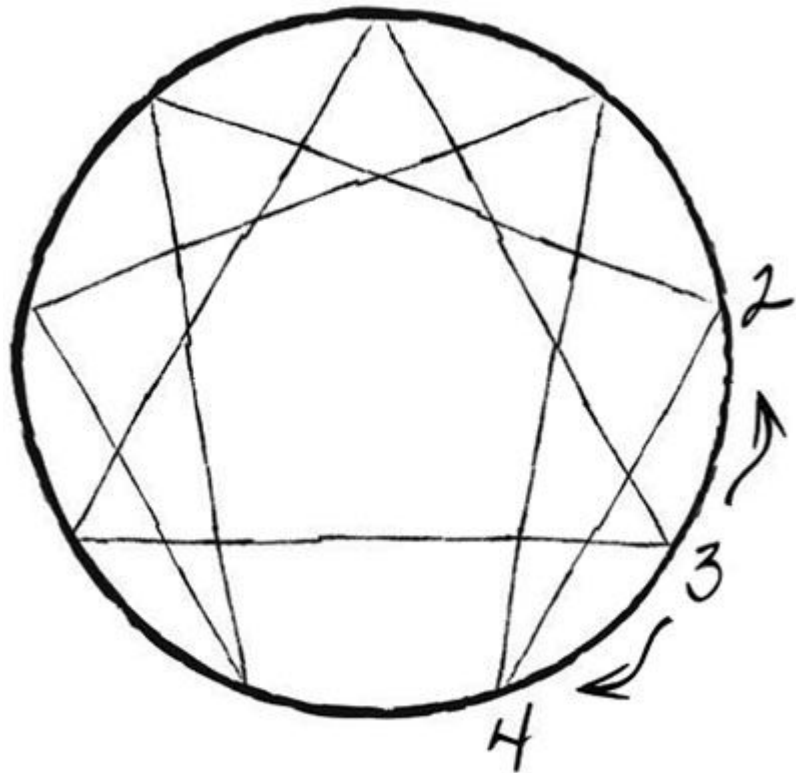
- Ügyesen értékesítesz bármilyen imázst vagy terméket, tudva, hogyan kell csomagolni és tálalni azokat.
- Azt gondolod magadról, hogy bármilyen munkát el tudsz végezni vagy bármilyen imázst magadra tudsz öltetni, hogy elnyerd mások csodálatát; nem számít, hogy ez milyen nehéz vagy kimerítő feladatot jelent.
- Elvágod a kapcsolatot saját érzelmeid felé, attól tartva, hogy esetleg útjába állnak annak a törekvésednek, hogy azt tedd, ami egy konkrét imázs kialakítását szolgálja, vagy egy teljesítmény eléréséhez szükségeltetik.

„Semmi sem könnyebb az önámításnál.
Mert amit az ember kíván, azt ő maga is
igaznak hiszi.”
Démoszthenész

Hogyan használd a 3. típus szárnyait a fejlődésed érdekében

A két típus, amely az enneagram-körön a 3. típus mellett helyezkedik el, a 2. és a 4. Az ebbe a típusba tartozó emberek

elkezdhetnek a
feladat-és
célorientáltságtól a 2.
típusra jellemző
mélyebb
kapcsolatkeresés
irányába elmozdulni,
ugyanakkor
érzelmeikkel is
kapcsolatba
kerülhetnek,
amennyiben a 4.
típus egészséges
tulajdonságait
integrálni tudják.



- Először vedd át a 2. típus azon képességét, hogy kapcsolatot teremt másokkal. Találd meg az egyensúlyt a feladatok előtérbe helyezése, illetve aközött, hogy élvezetes és minőségi időt töltesz a számodra fontos emberek társaságában. A munkahelyen ne annyira a produktív és a hatékony munkavégzés legyen az elsődleges szempont, hanem a másokkal való együttműködés, valamint az odafigyelés másokra. Ösztönözd a szorosabb csapatmunkát otthon és a munkahelyen, közös célok és projektek érdekében. Próbálj meg jobban kapcsolódni az érzelmeidhez azáltal, hogy több

erőfeszítést teszel annak érdekében, hogy empátikus legyél másokkal. Sorold mások céljait a magadéi elé, és türelmesen hallgasd meg, ha elmondják, hogy érzik magukat. Fektesd több hangsúlyt arra, hogy értékeled az érzelmeket és a kapcsolatokat.

- Majd integráld a 4. típus tulajdonságait azáltal, hogy tudatosan jobban kapcsolódsz a saját érzelmeidhez. Hagyj magadnak teret és időt arra, hogy kapcsolatba kerülj a saját érzéseiddel. Találd meg az értékeset abban, hogy az összes érzésedet megtapasztalod, beleértve a fájdalmat is. Emlékeztess magadat, hogy megbízhatasz az érzelmeidben: hitelesen jelzik, ki is vagy valójában és mi a fontos számodra. Fejezd ki magadat jobban, miközben ezekkel az érzelmekkel kapcsolódsz, akár kreatív tevékenységgel, akár azáltal, hogy nyíltan beszélsz másokkal. Alakíts ki egy napi gyakorlatot: lassítsd le a munkatempódat, és rendszeresen lépj kapcsolatba az érzéseiddel és a vágyaiddal. Találd meg a középutat a között a képességed között, hogy csodálatra méltó legyél, és a között, hogy tudod, mi az, ami igazán számít. Mondd meg az igazat akkor is, amikor nehéz, és engedd, hogy a hitelesség, értelem és célok adják életed alapját.

„Lehet, hogy a megtévesztés megadja
nekünk azt, amit pillanatnyilag akarunk, de

végül mindig el is fogja venni.”
Rachel Hawthorne

NÉZZ SZEMBE AZ ÁRNYÉKODDAL

A 3. típusba tartozó emberek fejlődési útjának második része arról szól, hogy elfogadják és megértik azt, hogy hogyan és miért élik az életüket olyan módon, hogy hamis személyiséget hoznak létre, miközben nem hagynak teret az érzelmeiknek és valódi önmaguk másfajta, hiteles jellemzőinek. Ezáltal többet megtudnak arról, kik is ők valójában, és megnyílik az ajtó afelé, hogy hitelesebben éljenek, a valódi érzéseik által vezérelve, az értelmes élet iránti elköteleződéssel.

A mások megbecsülésére és elismerésére való szüntelen törekvés az önismeret hiányához vezethet, ami miatt az ebbe a típusba tartozó emberek felszínessé, hiteltelenné válnak, és összezavarodnak a valódi jellemükkel kapcsolatban, még akkor is, ha arra törekszenek, hogy hatékonyak, dicséretre méltók és sikeresek legyenek. Ha egyenlőségjelet tesznek a saját értékük és az elért eredményeik közé, akkor beleesnek abba a csapdába, hogy megtagadják a bennük rejlő mélységeket. Elveszítik a kapcsolatot azzal, hogy mit éreznek és kik is ők valójában, és csak a felszínes álarcuknak megfelelően cselekszenek vagy reagálnak. Amikor hazudnak önmaguknak és egy fals önképet mutatnak anélkül, hogy ennek tudatában lennének, azt kockáztatják, hogy üres kagylóhéjjá válnak, amely képtelen valódi érzelmek kifejezésére, és nincsenek szabad vegyértékei a

valódi emberi kapcsolatok kiépítésére sem.

Ismerd meg a 3. típus árnyékát

Ha úgy érzed, a 3. típusba tartozol, akkor az alábbi tanácsok segíthetnek abban, hogy felszínre hozd, tudatosítsd és megpróbáld ellenpontosítani ennek a típusnak a legfontosabb öntudatlan viselkedésmintáit, vakfoltjait és fájdalmas pontjait:

- Lassítsd le a „cselekvésed” szintjét és tempóját. Vedd észre, hogy ilyenkor mit érzel legbelül.
- Szánj időt pihentető tevékenységekre, amelyek nem a célokról és feladatokról szólnak. Engedélyezz magadnak egy kis megállást, és vedd észre azt, ha közben bármiféle félelmet vagy aggodalmat érzel.
- Barátkozz meg az érzelmeiddel. Ismerd fel, milyen érzelmes vagy, és fogalmazd újra az érzéseidet pozitív tapasztalatként.
- Hagyd, hogy minden önbecsapás napvilágra kerüljön, és keresd meg, milyen okok rejlenek az általad szükségesnek ítélt illúziók mögött.
- Hagyd lerombolódni a világ felé mutatott képedet. Tudatosan tégy vagy mondj olyasmit, ami neked tetszik, de nem feltétlenül építi – sőt esetleg rontja – az imázsodat. Figyeld meg, hogy ki az, aki mindezek ellenére is kedvel téged.
- Kezdj bele egy olyan tevékenységbe, amelyben a

hibázás lehetősége is fennáll. Vedd észre, mi történik benned, és definiáld újra a siker hiányát pozitív tanulási tapasztalattá.

- Kerülj közelebb azokhoz, akik megbecsülik azt, aki „valójában vagy”. Távolodj el azoktól az emberektől, akik a hamis énképedet segítik elő, vagy akik támogatják azt a szükségletedet, hogy egy olyan imázst tarts fenn, amely folyamatos hazugságon alapul.
- Oszd meg a valódi gondolataidat és érzéseidet a hozzád legközelebb álló emberekkel.
- Találd meg azokat, akik hűen tükrözik valódi énedet. Kérj meg három embert, aki jól ismer, hogy mondják el, mit kedvelnek a legjobban veled kapcsolatban. Amit mondanak, az vajon tényleg rólad szól vagy a külvilág felé mutatott imázsodról?

„Akárhová állunk, árnyékot vetünk
valamire.”

E. M. Forster

A 3. típus vakfoltjai

Előfordulhat, hogy az ebbe a típusba tartozó emberek nem akarják megvizsgálni a vakfoltjaikat, mert úgy hiszik, náluk

minden jól működik. Különösen a nyugati társadalomban jutalmazták őket azért, amiben kitűnnek a többiek közül – eredményeket érnek el, jól néznek ki. Mindazonáltal lehet, hogy nem ismerik magukat túl jól egy mélyebb szinten – és ez megakadályozhatja őket abban, hogy teljesen elégedettnek érezzék magukat az életben. Az, hogy magukba nézzenek, fenyegetőnek és ijesztőnek tűnhet számukra. Túlélési stratégiáik célja az, hogy egyfolytában tevékenykedhessenek, és arra koncentrálhassanak, hogy milyen kompetensnek tűnnek. Lehet, hogy biztonságban érzik magukat afelől, hogy képesek tenni a dolgukat, és úgy vélik, semmit sem nyerhetnek azzal, hogy megvizsgálják, mit rejtettek el maguk elől azért, hogy képesek legyenek annyi mindent elvégezni. Ám amikor elutasítják azt, hogy magukba nézzenek, akadályt gördítenek saját fejlődésük elé.

De van egy jó hírem. Ha úgy érzed, ebbe a típusba tartozol és van bátorságod kinyomozni, ki is vagy *valójában*, egyfajta mélyebb és sokkal gazdagabb formában tapasztalod majd meg a sikert. Amennyiben el tudsz viselni egy-két zavaró tapasztalatot, miközben a maszkod mögé nézel, fokozatosan képes leszel majd megelégedést, szabadságot és megkönnyebbülést érezni, ahogy mind jobban megtanulsz a hiteles éned alapján élni.

Az alábbiakban olvashatsz néhány olyan vakfoltról, amelyek a leggyakrabban megakadályozzák a 3. típusú embert a fejlődésben – és ötleteket is kapsz ahhoz, hogy mit tehetsz, ha jobban tudatosítani akarod őket.

Túl sok dolgot csinálsz

Jellemző rád, hogy a cselekvésre koncentrálsz és nem vagy tudatában az állandó magas fordulatszámú pörgés negatív aspektusainak? Szoktál önigazolást keresni arra, hogy mindig elfoglalt vagy? Az alábbiakban álljon itt néhány dolog, amelyet megtehetsz, ha integrálni szeretnéd ezt a vakfoltot:

- Készíts egy objektív értékelést a fizikai és mentális egészségi állapotodról. Az elmúlt években voltál-e beteg, vagy volt-e bármilyen sérülésed? Valóban vigyázol magadra? Mérd fel a valóságos kockázatait annak, hogy ilyen keményen dolgozol.
- Állapítsd meg a munka és a magánélet egyensúlyát az életedben, aztán kérj visszajelzést a megállapításodról. Légy őszinte azzal kapcsolatban, hogy mihez vezethet az egyensúlyból való kibillenés, és mik lehetnek a következményei.
- Ismerd fel azt, hogy a munkától való függés épp annyira romboló lehet, mintha szerfüggő lennél. A munkamániás hajlamok a feldolgozatlan traumák jelei lehetnek. Találd meg a módját annak, hogy csökkentsd a terhelést.
- Dolgozz egy terapeutával vagy egy közeli baráttal, hogy felfedezd a belső világodat, és folytass „titkos és szent” beszélgetéseket a kevésbé jó oldalaidról.
- Gondold át, mi az, ami hiányozhat az életedből amiatt, mert olyan keményen dolgozol. Van

problémád az emberekkel a munkából adódó leterheltség miatt? Hiányzik esetleg az a minőségi idő, amelyet a gyerekeiddel, élettársaddal vagy barátaiddal tölthetnél volna, de már nem pótolható?

- Kísérletezz azzal, hogy lelassítod a tempódat, szüneteket tartasz, vagy egyszerűen csak ülsz és nem csinálsz semmit. Meditálj. Lélegezz.

Elkerüld az érzelmeket

Ha képtelen vagy lassítani, ez segíthet elkerülni azokat az érzelmeket, amelyeket megtapasztalnál, ha több szabad vegyértéked lenne? Elnyomod az érzelmeidet, esetleg elfutsz előlük, ahelyett, hogy megkísérelnéd megérteni őket és hallgatni rájuk? Az alábbi néhány technika segít abban, hogy integrálni tudd ezt a vakfoltot:

- Ébredj jobban a tudatára azoknak a korlátozó hiedelmeknek, amelyek azt sugallják, hogy „az vagy, amit teszel”.
- Ismerd fel, mennyire zavarodott vagy ijedt vagy, amikor kezdesz közelíteni az érzelmeid felé. Legyen benned együttérzés önmagaddal szemben, miközben azon munkálkods, hogy megértsd az érzelmeidet. Kérj segítséget.
- Aktívan munkálkodj azon, hogy tudatára ébredj azoknak a hiedelmeknek, amelyek ahhoz vezetnek, hogy ne tulajdoníts nagyobb értéket az érzelmeidnek

- olyasmire gondolok, hogy az érzelmek nem produktívak, és lehet, hogy akadályozó tényezők.
- Gyakorold, hogy jobban odafigyelj az érzelmeidre. Vezess naplót, amelybe mindennap leírod, mit érzel; hallgass olyan zenét vagy nézz olyan filmeket, amelyek érzelmeket váltanak ki.
- Amikor mások megosztják veled az érzéseiket, szánj időt arra, hogy meghallgatód őket. Vedd észre, ha türelmetlennek vagy kínosan érzed magad.
- Gyakorold, hogy jelen és nyitott légy, amikor mások az érzelmeikről beszélnek, vagy amikor megtapasztalod a saját érzéseidet. Az érzéseid felfedezését tekintsd ezután a fejlődés felé vivő, rendkívül pozitív lépésnek.

Tagadod a hibázás értékét

Túl sok értéket tulajdonítasz az eredményeidnek, amelyeket értéked fokmérőjének tartasz attól függetlenül, hogy valóban fontosak-e a számodra? Hajlamos vagy ellenállni annak, hogy meglásd, a teljesítmény milyen felszínes vagy üres tud lenni? Folyamatosan a sikerért harcolsz és mindent megteszel azért, hogy elkerüld a kudarcot? Hajlamos vagy nem meglátni a kínáló alkalmakat, lehetőségeket amiatt, mert nem vonódsz be akár pozitívnak is ígérkező élményekbe, mert azt hiszed, úgysem leszel sikeres? Próbáld ki ezeket a technikákat, hogy integrálhasd ezt a vakfoltot:

- Fedezd fel a maga mélységében azt, hogy hogyan definiáld a sikert saját magad számára. Azon alapszik, hogy mit gondolnak mások, vagy azon, hogy te mit tartasz annak?
- Figyeld meg, hogy amikor sikert érsz el valamiben, megállsz-e egy pillanatra, hogy ünnepelj, mielőtt a következő dologra áttérsz, hogy ismét sikert könyvelhess el.
- Amikor legközelebb „nyersz”, lassíts le, és fogadd be az élményt. Ha azonnal futni kezdesz a következő célod felé, kérdezd meg magadtól, miért teszed ezt, és gondolkodj el azon, mit érzel ezzel a sok törekvéssel kapcsolatban.
- Kérdezd meg magadtól, hogy a frissen elért sikereid mennyire bírnak jelentőséggel számodra. Valóban olyan dolgok, amelyeket meg akartál tenni?
- Vedd észre és írd fel az összes dolgot, amelyet azért teszel, hogy elkerüld a kudarcot. Miért dolgozol annyira keményen azért, hogy még véletlenül sem hibázz?
- Vedd számba, miért lehet a hibázás igazából jó dolog. Sorold fel a hibázás összes lehetséges pozitív aspektusát.

„Végül is az emberi arc nem más, mint egy

maszk, sem több, sem kevesebb.”

Agatha Christie

A 3. típus fájdalmai

A 3. típusba tartozó emberek általában pozitívak, magabiztosak, akik ellenállnak annak, hogy fájdalmat érezzenek – vagy bármiféle érzelmet. Néha az a sztereotípiát él róluk, hogy „nincsenek érzelmeik”, de ez nem igaz. Igazából nagyon is érzelmes emberek, ha megkapargatjuk a felszínt. Mindazonáltal amikor azt a túlélési stratégiát alkalmazzák, hogy cselekszenek ahelyett, hogy éreznének, akkor szokássá merevedett védekezési mechanizmusokat fejlesztenek ki az érzelmeik felismerése és felfedezése ellen.

Hogyha haladni szeretnének a fejlődés útján, akkor ezeknek a típusú embernek le kell lassítaniuk és kapcsolatba kell lépniük az érzelmeikkel és a fájdalmaikkal – legyen az a múlttal vagy akár a jelennel kapcsolatos. Amikor elég teret adnak az érzelmeiknek, gyakran úgy találják, hogy könnyebben hozzájuk férnek. Ha már tudatosodott bennük az, hogy tudat alatt hogyan kerültek el, hogy érzelmeket érezzenek, akkor megtörhetik ezt a késztetést, és elkezdhetnek jó barátságba kerülni az érzéseikkel. Amikor elkezdik érezni a fájdalmukat, felfedezik, hogy az érzelmeik tudatosítása, bár eleinte nehéz, közvetlenül elvezeti őket autentikus énjük teljesebb felismeréséhez.

Ha úgy érzed, ebbe a típusba tartozol, lehet, hogy az elején

nehéznek fogod találni, hogy minden érzelmeddel kapcsolatba kerülj, beleértve a fájdalmat is. Lehet, hogy félsz attól, hogy ha kimutatod az érzelmeidet, esetleg útjában állhatnak majd a munkádnak, a célok elérésének, vagy a jó imázsod fenntartásának. Mindazonáltal az érzelmeid teljes átélése fontos lépés a szabadság felé vezető utadon. Meg kell tanulnod, hogy elviseld ezeket a konkrét fájdalmas érzéseket, hogy kiléphess a zombi üzemmódból és elkezdhess dolgozni azon, hogy minél teljesebben megvalósítsd az igazi önmagadat:

- Egyfajta zavarodottság, ami az alakváltó hajlamodból fakad, és abból, hogy úgy tekintesz magadra, mint a külvilág számára kreált személyiségre. Ez visszatarthat attól, hogy felismerd a valódi énedet. Amikor először kapcsolódsz az érzéseiddel, lehet, hogy elveszettnek fogod érezni magad, mintha nem tudnád, hogy ki is vagy. Lehet, hogy zavarban érzed magad az érzelmeid megélése miatt, és kísértésbe eshetsz, hogy továbbra is kerüld őket.
- Félsz az ismeretlentől és a szokatlan érzésektől. Lehet, hogy attól is tartasz, hogy el kell engedned azt az identitást és kontrollt, amelyet a nem valódi éned kínál neked. Lehet, hogy attól félsz, hogy ha kifejezed az érzéseidet, akkor az sérteni fogja a másokban rólad kialakított képet.
- Zavarba jössz, amikor mások előtt kimutatod az érzéseidet. Lehet, hogy hiányzik az a fajta

biztonságérzet, amelyet a gondosan kimunkált külső személyiségeddel mutattál a világnak.

- Kimerült vagy a sok erőfeszítéstől. Az újra felismert érzéseid ráébreszthetnek arra, hogy milyen keményen is dolgozol, és mennyit cselekszel.
- Türelmetlen vagy másokkal, ha arra akarnak rávenni, hogy többet érezz, mint amire készen állsz. Ez a reakció valószínűleg a hamis éned terméke, és nem a valódi énedből fakad.
- Szomorúság fog el, amely azokból a félelmeidből táplálkozik, hogy az embereknek jobban tetszik a feléjük mutatott képed, mint te magad. Lehet, hogy megbánod majd, hogy olyan hosszú időn át nem voltál tudatában, hogy a hamis önmagad nem is létezik igazából. Elszomoríthat, hogy azt érzed, az emberek – és még te magad sem – ismered a valódi énedet.

„Az egyetemes becsapás időszakában az igazmondás forradalmi tett.”

George Orwell

A 3. típus altípusai

Ha beazonosítod, hogy a 3. típus melyik altípusába tartozol, az

segíthet abban, hogy pontosabban lásd, milyen erőfeszítéseket kell tenned ahhoz, hogy szembenézz a vakfoltjaiddal, öntudatlan hajlamaiddal és rejtett fájdalmaddal. Az altípusok konkrét mintázatai és tendenciái attól függően változnak, hogy melyik túlélési ösztön kerekedik felül a többin a három közül.

A 3. típus önvédelmi altípusa

Ez ebbe az altípusba tartozó emberek jók akarnak *lenni*, nem csak jól akarnak *kinézni*. Arra összpontosítanak, hogy a társadalmi konszenzus által meghatározott bármilyen szerepben jó modellt nyújtsanak. A huszonhét személyiség közül ők lehetnek a legszélsőségebben munkamániás emberek. Túlélési stratégiáik, valamint az anyagi biztonsággal kapcsolatos aggodalmat tápláló önfenntartási ösztönük miatt nagyon keményen dolgoznak. Jó képet akarnak mutatni, de az igényük arra, hogy jók legyenek, azt jelenti, hogy nem akarnak túlzottan önreklámozónak tűnni, vagy az eredményeikkel kérkedni. Szerényebbek, kevésbé jellemző rájuk a hiúság, mint a szociális altípusra, és nem olyan erős bennük a versenyszellem.

A 3. típus szociális altípusa

Az ebbe az altípusba tartozó emberek jobban szeretnek szerepelni, mint a másik kettőbe tartozók, és ők azok, akik a legtöbb örömet találják abban, ha elismerik őket, vagy ha tapsolnak nekik. Ők a legügyesebbek abban, hogy hibátlan képet alkossanak magukról, és tudják, hogyan kell tálalni és

reklámozni azt, amit eladnak (magukat is beleértve). Az ilyen típusú ember örömmel vállal el vezetői pozíciót, és nagyon ügyesen kapaszkodnak felfelé a céges és a társadalmi ranglétrán. Ez a legagresszívebb altípus és benne a leginkább erős a versenyszellem. Győzni akarnak, és tudják, hogy a hatékony prezentáció és teljesítmény segítségével hogyan befolyásoljanak másokat.

A 3. típus szexuális (monogám) altípusa

Az ebbe az altípusba tartozók leginkább az egy emberrel történő kapcsolatokra koncentrálnak – és arra, hogy vonzóak legyenek a hagyományos értelemben. Lehet, hogy nagyon romantikus, tündérmesébe illő módon képzelik el a partnerkeresést. Tudják, hogyan kell karizmatikusan és megnyerően viselkedni, de a külsőségekre koncentrálnak, és előfordulhat, hogy nem igazán kapcsolódnak saját maguk belső megtapasztalásához. Érzelmesebbek, mint a többi altípus, és gyakran éreznek egyfajta szomorúságot legbelül. Sok figyelmet fordítanak arra, hogy másokat támogassanak és a sikerükhöz hozzájáruljanak. Félénkebbek, mint a másik kettő altípus, és nem annyira erős bennük a versenyszellem, mert akkor éreznek sikerélményt, amikor az emberek, akiknek segítenek, sikerre visznek dolgokat.

A 3. típus altípusaihoz tartozó árnyékok

Hatásosabban tudsz majd szembenézni a saját árnyékoddal, ha ismered a 3. típus rád jellemző altípusának konkrét

árnyékjellemzőit. Az alábbiakban néhány ilyen árnyékaspektust mutatunk meg minden egyes altípushoz. Mivel az altípushoz tartozó viselkedés nagyon automatikus, lehet, hogy ezeket a tulajdonságokat lesz a legnehezebb meglátnod és felismerned.

A 3. típus önvédelmi altípusának árnyéka

Ha ebbe az altípusba tartozol, akkor nehéz lehet (vagy egyenesen lehetetlen) számodra az, hogy lelassíts. Mivel aggódsz a túlélés miatt és azért, hogy jó ember legyél, az egód azt súgja, hogy nem állhatsz le a munkával. Valószínű, hogy túlzottan is önálló és önellátó vagy, ezért nehéznek találhatod azt, hogy másoktól függj vagy másokhoz kapcsolódj. Nemcsak azért küzdesz szünet nélkül, hogy jól nézz ki, de mindent jól is akarsz csinálni. Az 1. típustól eltérő módon azonban úgy határozod meg, hogy mi a „helyes”, hogy magadon kívülre tekintesz. Valószínűleg nagyon nehéznek találod, hogy mélyebb érzelmeket élj át és kifejezd a sebezhetőségedet. Előfordul, hogy túl szerény vagy, és belekerülsz abba az ördögi körbe, hogy jónak akarsz *látszani*, jó akarsz *lenni*, és jót akarsz *tenni*. De előfordulhat, hogy nem tudsz majd lazítani és nem tudod sikeresnek érezni magadat, ami ezt a három dolgot illeti.

A 3. típus szociális altípusának árnyéka

Ha ebbe az altípusba tartozol, akkor valószínűleg jól értesz ahhoz, hogy kiváló imázst alakíts ki magadról, de hajlamos vagy arra, hogy kényszeres módon mindig hibátlanul jelenj meg a

külvilág előtt. Lehet, hogy sebezhetőnek érzed magad, amikor az emberek benéznek a mögé a kép mögé, amelyet a környezetednek mutatsz. Lehet, hogy meg sem engeded magadnak, hogy maximálisan tudatában legyél a valódi énednek, amely a személyiségképed mögött rejlik. Mivel erős készletet érzel arra, hogy versenybe szállj és nyerj, könnyörtelenné válhatsz – olyan értelemben, hogy bármit megteszel, hogy az élvonalba kerülj. Lehet, hogy hazudsz, csalsz, lopsz azért, hogy győzz, s mindezt egy pozitív kép mögé bújtatod. Valószínűleg nagyon nehezen viseled a kudarcot, és mindent megteszel, hogy elkerüld, különösen, ha bizonytalannak érzed magad. Szükséged van a környezeted elismerésére, hogy értékesnek érezhesd magad, és megtörténhet, hogy elkerülsz az alkalmakat, hogy valódi belső biztonságérzetet teremts, egészen addig, hogy elbújsz egyfajta felszínesen sikeres imázs mögé.

A 3. típus szexuális (monogám) altípusának árnyéka

Amennyiben ebbe az altípusba tartozol, akkor sok figyelmet fordítasz másokra. Mivel külsőleg vonzónak akarsz látszani, gyakran elveszíted a kapcsolatot azzal, aki legbelül valóban vagy. Valószínűleg mély szomorúság fog el, mivel nem vagy kapcsolatban önmagaddal, és lehet, hogy alacsony az önbecsülésed is. Nagy valószínűséggel nem könnyű ehhez a fájdalomhoz közelebb kerülnöd, még akkor sem, ha segíthet kapcsolódni a hiteles önmagadhoz. Támogatsz másokat, és sikereket érsz el abban, hogy hozzásegíted őket különféle eredmények eléréséhez, ám ez is csak egy módja annak, hogy

elkerüld azt, hogy fény vetüljön rád.

„Ami rendet teremt a világban, az az, hogy
szeretünk és engedjük, hogy a szeretet azt
tegye, amit akar.”

Krishnamurti

A 3. típus paradoxonja

A 3. típust érintő paradoxon abban áll, hogy ellentét feszül az önbecsapás hajtóereje és a valódiság erénye között. Ha felismeri azt a szükségletét, hogy mindenképpen pozitív visszajelzésekre vágyik és arra, hogy elnyerje mások csodálatát, ez a típus elkezdi látni, hogyan működik az önbecsapás az életében. Ha úgy érzed, ebbe a típusba tartozol, akkor meg kell vizsgálnod, miféle módokon vered át magad. Ha megtanulod meglátni a különbséget a hamis éned (az ideális önkép) és a valódi éned között, elkezded máshogy látni azt a meggyőződésedet, hogy egyenlő vagy azzal, amit csinálsz. Végül eljutsz oda, hogy egy *belső hangtól vezérelve* ráébredsz, ki is vagy igazából. Ahogy fokozatosan nyilvánvalóvá válik előtted a saját önbecsapásod működési mechanizmusa, elkezded megismerni és kimondani azt, hogy mit is akarsz, és hogyan érzed magad valójában – először önmagad, majd mások felé is.

Ebben a kontextusban a valódiság azt jelenti, hogy közelebb kerülsz egy mélyebb igazsághoz – ahhoz, hogy mi a lényed

valódi lényege, és rájössz arra, hogy a szíved vonakodik az lenni, ami nem vagy. Ennek a paradoxonnak a tudatosítása és annak megismerése, hogyan csapják be magukat azzal, hogy olyan képpel azonosítják magukat, amelyet másoknak mutatnak, a 3-as típusú emberek fejlődési útjának egyik fő célja.

Ha úgy érzed, ebbe a típusba tartozol, íme, néhány dolog, amelyet megtehetsz, hogy tudatosabbá válj az öncsalással szemben, és jobban hozzáférj a magasabb szintű tapasztalatokhoz, amelyeket az őszinteség tesz lehetővé:

- Vedd észre a különbséget a magadról mutatott kép, valamint a valódi gondolataid és érzéseid között.
- Ismerd fel az összes álarcot, amelyet az élet különböző területein magadra öltesz. Más vagy a munkahelyen, és máshogy viselkedsz otthon? Más vagy hét közben és más hétfévenként? Másnak mutatod magad egy bizonyos baráti társaság felé, mint egy másik irányába? Ha igen, miért?
- Nézd meg, hajlamos vagy-e állandóan pörögni. Kérdezd meg magadtól, hogy van-e összefüggés a között, hogy olyan sok mindent csinálsz megállás nélkül, és a között, hogy menekülsz az érzelmeid elől.
- Ismerd fel, hogy milyen kevés teret hagysz az érzéseidnek. Gondold át, hogy a te esetedben éppen az érzések azok, amelyek többek között valódi éned legvilágosabb jelzőtáblái. Engedd meg magadnak,

hogy átéld az érzelmeidet, apránként, hogy közelebb kerülj az igazsághoz a saját lényedet illetően.

- Tudatosítsd magadban, hogy mi az, ami visszatart attól, hogy lassíts. Vedd észre a félelem és aggodalom minden formáját, amely azzal kapcsolatos, hogy felismerd az érzéseidet és megkérdőjelezd, kivel azonosítod magad.
- Vedd észre az apró hazugságokat, amelyeket magadnak és másoknak mondasz önmagadról. Fedezd fel, milyen módokon csapod be saját magadat.

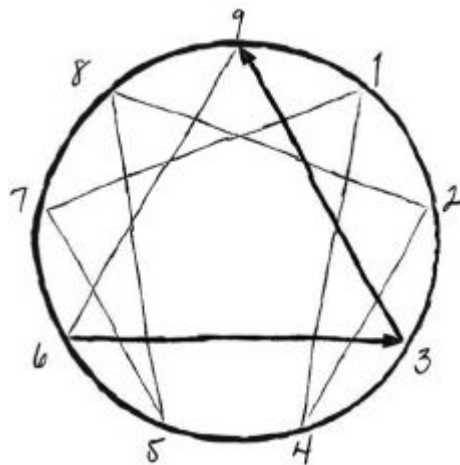
„Az önbecsapás elkerülése integritás kérdése, nem a kényelemé.”

Orrin Woodward

Hogyan használd a 3. típus nyilait a fejlődésed érdekében

A két személyiségtípus, amelyek a 3. típushoz kapcsolódnak az enneagram belső vonalain, a 6. és a 9. Az ebbe a típusba tartozó emberek nagy volumenű változásra képesek a feladat-, cél-és elismerésorientáltság általánosan jellemző állapotából, ha magukévá teszi a 6. típus hajlamát arra, hogy lassítson, és közelítsen az aggodalmakhoz és a veszélyekhez. Ezután megtanulhatják, hogy könnyebben kapcsolódhassanak az

emberekhez azáltal, hogy integrálják a 9. típus meglátásait. Ezek a felismerések abban is segítenek nekik, hogy kifejlesszék magukban a pihenés képességét és azt, hogy mélyebben tudjanak másokhoz kapcsolódni.



- Először is fejleszd ki magadban a 6. típus azon képességét, hogy feltérképezi a potenciális problémákat is, amikor egy feladatot vagy célt tűz ki maga elé. Állj meg egy pillanatra, és gondolj arra, milyen nehézség merülhet fel, és gondold át a lehetséges veszélyeket és kockázatokat, mielőtt belevágsz egy terv vagy projekt megvalósításába. Kérdezd meg, mi is történik valójában, mielőtt továbbszáguldasz a következő feladatra. Lépj kapcsolatba minden félelmeddel és szorongásoddal, amely felmerülhet azzal kapcsolatban, amit csinálsz, és adj időt magadnak, hogy felfedezd ezeket az aggodalmakat mint egyfajta eszközt, amely elmélyíti gondolataidat a munkádat és az emberi kapcsolataidat illetően. Ne utasítsd el az egészséges kétkedést, hiszen ezáltal is kapcsolatba kerülhetsz a valódi érzéseiddel és valódi éneddel.
- Ezután integráld a 9. típus erősségeit oly módon, hogy még jobban lelassítasz, és arra koncentrálsz, hogy befogadóbb és szerényebb légy. Szélesítsd ki a látókörödet: ne csak az érdekeljen, hogy mi a cél

elérésének a legrövidebb útja, és hogyan tudsz megfelelő időben gyors eredményeket elérni, hanem azzal is törődj, hogy mi a jó másoknak. Figyelj fokozottan másokra, és vedd figyelembe a nézeteiket akkor, amikor célokat valósítasz meg. Fejleszd ki azt a képességet, hogy mások forgatókönyveit követed ahelyett, hogy csökönyösen ragaszkodnál a vezető szerephez, ahhoz, hogy úgy legyenek a dolgok, ahogy te eltervezted. Találd meg az egyensúlyt a munka, valamint a kapcsolatteremtés vagy harmónia között, a kapcsolataidban és önmagadban egyaránt. Élj kiegyensúlyozottabb életet, és végezz több pihentető tevékenységet.

„Talán a legnagyobb önbecsapás az, ha azt
mondjuk magunknak, hogy nincs
szükségünk senkire.”
Joseph Stowell

LÉPJ MAGASABB SZINTRE

Fejlődési útjuk harmadik részében az ebbe a típusba tartozó emberek jobban kapcsolatba kerülnek azzal, akik valójában, *túl* az általuk megalkotott imázson és a szerepeiken. Csökkentik azt az energiát, amelyet egy pontos énkép megalkotására fordítanak, és mélyebben, hitelesebben kapcsolódnak az

érzelmeikkel és valódi önmagukkal. Amikor szándékosan azon dolgoznak, hogy tudatosabbak legyenek, integrálják a vakfoltjaikat és közelebb kerüljenek a fájdalmukhoz, rájönnek, hogy megismerhetik és értékelhetik önmagukat egy sokkalta mélyebb szinten is – olyan módon, ahogy talán sosem gondolták, hogy egyáltalán lehetséges.

Amikor a 3. típusba tartozó emberek elvégzik ezt a munkát, megismerik saját belső igazságukat, amely a pozitív visszajelzés és csodálat iránti egoista vágyuk mögött rejlik. Amikor rájönnek, hogy nem kell álarcot ölteniük ahhoz, hogy méltók legyenek a szeretetre és a tiszteletre, elkezdenek abból az emlékezetből táplálkozni, hogy milyen is a valódi énjük, és nem gondolják már többé azt, hogy nekik kell a földgolyót forgásban tartaniuk. Rájönnek, hogy nem kell másnak lenniük ahhoz, hogy értékes emberek legyenek és pozitív eredményeket érjenek el. A magasabb tudatállapot, amelyet ezen típusú emberek elérhetnek, a szeretet, az egység, a kapcsolat másokkal, illetve az univerzummal. Ebben az állapotban annak, hogy keményen meg kell dolgozni az elfogadásért vagy az eseményekben elfoglalt központi szerepért, már nincs értelme többé. Az a hiedelem, hogy egy konkrét titulus, teljesítmény vagy imázs fontos vagy szükséges lenne, többé már nem bír jelentőséggel.

Ha úgy gondolsz, a 3. típusba tartozol, íme, néhány dolog, amelyet eddig nem tudtál volna megtenni, most viszont igen – és folyamatosan dolgozhatsz rajtuk:

- Ismerd fel, hogy nem vagy azonos a

személyiségeddel, hogy kapcsolatba kerülhess valódi éneddel – az igazi identitásoddal. Engedd meg, hogy a „belső megfigyelőd” tisztán lássa, hogy amikor a kifelé mutatott kép szerint élsz, az nem az, „aki vagy”. Látod a különbséget a hamis éned és az igaz éned között.

- Maradj kapcsolatban a szíveddel; légy érzelmes bocsánatkérés vagy zavar nélkül. Vedd észre, mindez hogyan hat másokra pozitívan, és milyen jó érzés az, amikor hagyod, hogy az érzelmi állapotod anélkül keltsen hatást, hogy bármit is tennél.
- Élvezd a puszta létezés tapasztalatát. Éld át, milyen jó érzés az önazonosság elemi állapotában lenni.
- Becsüld meg azt, hogy úgy érzed, értékes ember vagy, és ne a külső dicséret és elismerés szüksége hajtson.
- Találd meg, mi az, amit igazán akarsz és kedvelsz. Vedd észre, milyen jó érzés olyan döntéseket hozni, amelyek a természetes vágyaidon alapulnak, és nem azon, amit mások tartanak értékesnek.
- Működj szorosan együtt másokkal az életedben és a munkádban. Figyelmesen hallgasd meg a gondolataikat és érzéseiket, hogy az majd információként szolgáljon ahhoz, amit cselekszel.
- Építs szilárdabb kapcsolatokat azáltal, hogy hitelesebb ember vagy és jobban ismernek. Engedd

meg magadnak azt, hogy másokra támaszkodj, hogy megtegyenek érted dolgokat.

- Tanuld meg, mennyit kell tenned valójában és mennyire kell központi szerepet játszani ahhoz, hogy megtörténjenek dolgok. Engedd meg magadnak, hogy határok közé szorítsd a tevékenységed. Csak annyit csinálj, amennyi szükséges.
- Nyerd meg az embereket azáltal, hogy hitelesen kifejezed érzéseidet és szándékaidat.

„A szeretet leveszi az álarokat, amelyekről félelemmel telve azt gondoljuk, hogy nem élhetünk nélkülük, miközben tudjuk, hogy velük sem élhetünk.”

James Baldwin

A 3. típus erénye

A valódiság az az erény, amely ellenpontoszza a 3. típusba tartozó emberek önbecsapási késztetéseit. E típus számára a hitelesség azt jelenti, hogy jobban tudatában vannak a személyiségszerkezetükben rejlő csalásnak. Azt is jelenti, hogy hamis énjüket valóban hamis énként könyvelik el, és megtanulják, hogy identitásukat ne abban találják meg, amit

mások elképzelnék számukra, vagy aminek ők szeretnének mutatkozni a külvilág felé.

A valódiság radikális átláthatóságot követel meg, valamint tisztán érzékelhető önazonosságot, amely a bensőnkből fakad. Azt is jelenti, hogy a szívünkre hallgatunk, hogy felfedezzük a különbséget az igazság, illetve a bennünk rejlő hazugság között. Mindez jó érzést kelt a valódi önmagunkkal kapcsolatban, és képesek vagyunk értékelni azt a teljességet és elégedettséget, amely abból fakad, hogy valódi önmagunk igazságából éljük életünket. Ez azt is jelenti, hogy megismerjük az igazságot, és mindennap alkalmazzuk, bárkivel is kerülünk kapcsolatba, és hogy lazábban és gondtalanabban éljük az életünket, amint megtapasztaljuk a természetes áramlást, amely a valódi lényegünkből táplálkozik.

Ha úgy érzed, ebbe a típusba tartozol, akkor a valódiság lehetővé teszi majd számodra, hogy meglásd a végső értékét annak, hogy az igazságodat éled, és egyszerűen csak *létezel*. Alapjában véve a valódiság nemcsak a szív arra való hajlandóságát jelenti, hogy az legyen, *ami*, hanem magában foglalja a vonakodását is: nem akar az lenni, ami *nem* a lényege. Ha tudatosan tanulmányozod mindazokat a módokat, ahogyan hazudtál magadnak a túlélési stratégiád részeként, akkor megtanulsz különbséget tenni igaz és hamis között, és felhagysz az alkalmazkodással és az alakoskodással. Felfedezed a valódi énedet, és nehezen viseled a hamisságot magadban vagy másokban.

Ha a 3. típusba tartozol, és a valódiság állapotában vagy, akkor a következőket kezded megtapasztalni:

- Egy olyan életet, amely azon az igazságon alapszik, aki és ami vagy, és amely a természeted legmélyebb rétegeiből táplálkozik.
- Elfogadod azokat az embereket, akik nem kedvelnek vagy nem értékelnek, mert nincs szükséged arra, hogy elkápráztasd őket vagy elnyerd a tetszésüket.
- Elismered, hogy képes vagy meghatni és érzelmileg befolyásolni embereket.
- Egy olyan állapot, amelyben az önkifejezéseid, kapcsolódásaid és tevékenységeid megmutatják annak a legmélyebb igazságát, hogy mit érzel, mit értéksz és mit akarsz.
- Képes vagy megkérdőjelezni és felismerni az összes módját annak, hogy hogyan csapod be saját magadat. Ugyanakkor képes vagy megbocsátani magadnak, amikor akaratlanul belebonyolódsz a hagyományos valóság illúzióiba.
- Jelen vagy saját magad igazsága számára abban a tekintetben, hogy mi történik benned az adott pillanatban, ahelyett, hogy azt vizsgálgatnád, mi történik rajtad kívül.
- Folyamatos kapcsolatban vagy a mélységeiddel, sokkal inkább, mint a felszínes valósággal és az ego szükségleteivel, ami lehetővé teszi számodra azt, hogy másokkal mélyebben és hitelesebben kapcsolódj.

„Nem ismerheted meg a valódi elmédet
addig, amíg önbecsapásban élsz.”
Bodidharma

Felébredés a zombiállapotból

A 3. típusú emberek számára a kulcs valódi önmaguk megélése felé abban rejlik, hogy fokozatosan megtanulják megismerni és megszeretni valódi énjüket, jobban, mint az egóhoz kapcsolódót. Ez úgy történik meg, hogy megerősítik lényük lényegét anélkül, hogy egy konkrét szerepet vagy személyiséget magukra kellene erőltetniük. Amikor ráébrednek arra, hogy hajlamosak az önbecsapásra, és megtanulják felismerni azokat a helyzeteket, amikor álarcokat öltenek, megtanulják azt, hogy az igazi énjük képes a szeretetre és a kapcsolódásra, míg a hamis énjük nem.

Amikor elérkeznek útjuk harmadik fázisához, az ebbe a típusba tartozó emberek eltávolodnak attól, hogy többnyire kifelé sugározzák az energiájukat, és képesek lesznek jobban odafigyelni arra, ami bennük zajlik. Szert tesznek egy újfajta képességre: arra, hogy hogyan férhetnek hozzá ahhoz az igazsághoz, hogy kik ők és mit akarnak. Tudatára ébrednek annak, hogy hogyan változtatják a viselkedésüket azért, hogy szeretetet és elismerést szerezzenek, és megtanulják, hogy csak akkor fogják szeretni őket, ha felhagynak annak a bizonygatásával, hogy kompetens és jól teljesítő emberek.

Elengedik azt a szükségletüket, hogy magas szinten teljesítsenek, és belelazulnak egy magabiztosabb érzékelésbe, ráébredve arra, hogy valójában kicsodák.

Ez az út nem mindig könnyű, hiszen sok kultúrára jellemző, hogy a 3. típusba tartozó emberek túlélési stratégiáit megerősítik és jutalmazzák. Nehéz lehet meglátni a változás szükségességét, ha a személyiség stílusa ennyire bejön, és el tudod érni vele azokat a dolgokat, amelyeket a társadalom a jó és sikeres ember ismertetőjegyeinek tart. Továbbá, az ebbe a személyiségtípusba tartozó embereknek nehézséget jelent az, hogy leválasszák valódi identitásukat a személyiségmintázataikról, és meg tudják különböztetni az igazat a hamistól, pont a különféle, rájuk jellemző védekezési mechanizmusok miatt. De ezt meg kell tenniük ahhoz, hogy felébredjenek abból a zombiállapotból, amelyben élnek, amikor az egójuk irányítja őket. Meg kell érteniük, hogy sokkal többek, mint a személyiségük, különben korlátok közé szorítják saját képességeiket arra, hogy tudatosabb életet éljenek és ráébredjenek erejük teljességére.

Amikor azonban a 3. típusba tartozó emberek elindulnak az önfejlesztés útján, és ráébrednek arra, hogy nem csupán azok, amit csinálnak vagy ahogyan kinéznek, akkor olyan gazdagságot visznek abba, amik, amelyet még csak el sem tudnak képzelni. Ráébrednek arra, hogy a valódi siker abban rejlik, hogy képesek megismerni, kik is ők valójában, és elkezdenek egy mélyen gyökerező létformából élni. S ha azt megteszik, akkor nemcsak annak nyitnak ajtót, hogy önmagukat őszintén szeressék, hanem mintegy hozzáférhetővé

teszik magukat mások számára is, hogy azért szeressék őket, akik.

Ezt a fejezetet Margery Williams, a *Bársonynyuszi* című meséjéből való idézettel fejezzük be. Ebben tökéletes összefoglalót kapunk arról, hogy mit jelent a 3. típusba tartozó emberek számára az, hogy szeretik önmagukat és hagyják, hogy mások is szeressék őket – azáltal, hogy megismerik valódi lényegüket.

„Mi a valódi?” – kérdezte Nyuszi egy napon, amikor egymás mellett feküdtek a kandallórács előtt, mielőtt Dadus bejött volna, hogy kitakarítsa a szobát. „Azt jelenti, hogy döngicsél benned valami és kiáll belőled egy kallantyú?”

„A Valódi nem azt jelenti, ahogyan készülsz” – mondta Börlovacska. „Az egy olyan dolog, ami megtörténik veled. Amikor egy gyerek hosszú-hosszú időn keresztül szeret téged, és nemcsak játszani szeret veled, hanem igazán, akkor válsz Valódivá.”

„Fáj az?” – kérdezte Nyuszi.

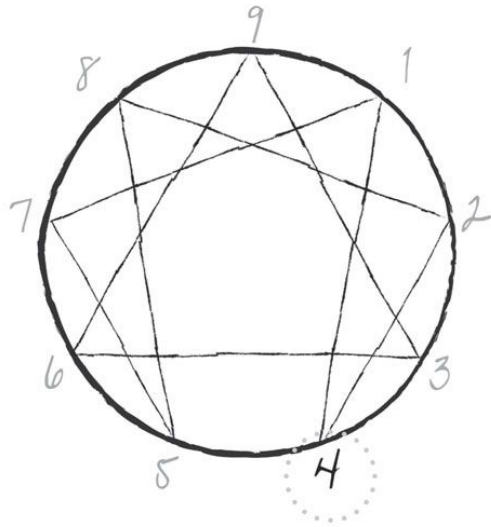
„Néha” – mondta Börlovacska, mert mindig őszinte volt. „Amikor Valódi vagy, akkor nem bánod, ha megbántanak.”

„És ez egy pillanat alatt megtörténik, mint amikor felhúznak?” – kérdezte Nyuszi. – „Vagy csak apránként?”

„Nem, nem azonnal” – mondta Börlovacska. „Valódivá csak idővel válik valaki. Hosszú időbe telik.

Ezért nem történik meg gyakran olyanokkal, akik könnyen megtörnek, vagy érzékenyek, vagy akikre úgy kell vigyázni, mint a hímes tojásra. Általában mire Valódivá válunk, már a legtöbb haját leszerették a fejedről, a szemeid kipottyannak, ízületeid csak fityegnek rajtad és nagyon kopottasan nézel ki. De ezek a dolgok már nem számítanak többé, hiszen ha már Valódivá váltál, akkor nem lehetsz csúnya, csak azok számára, akik úgysem értenek semmit.”

Teltek a hetek, és a kis Nyuszi igencsak megöregedett és megkopott, de a Fiú ugyanúgy szerette. Olyannyira, hogy leszerette minden szál bajszát, és a fülének a rózsaszín szegélye megszürkült, barna foltjai pedig elhalványultak. Még az alakját is kezdte elveszíteni, és már nem is látszott annyira Nyuszinak, csak a Fiú számára maradt az. Neki mindig szép maradt, és a kis Nyuszinak ez elég is volt, nem kellett neki semmi más. Nem érdekelte többé, mit gondolnak róla mások, hiszen a gyerekszoba varázslata valódivá tette, s amikor Valódi vagy, nem baj, ha kopottas a bundád.



A 4. típus

Út az irigységtől a nyugalom felé

Az irigység az a művészet, amikor a másik ember javait számoljuk a sajátjaink helyett.

HAROLD COFFIN

Nem a megértés, hanem a hála az öröm és a nyugalom titka.

ANNE LAMOTT

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy ember, akit Négyesnek hívtak. Amikor fiatal volt, azt gondolta, hogy szoros kapcsolatban áll a világgal – mind a természettel, mind a körülötte élő emberekkel. Szülei gyengéden szerették, úgy, ahogyan minden gyereket kellene. Aztán született egy kisbaba. És ezzel Négyes tökéletes világa mintha véget ért volna. Már nem ő állt a figyelem középpontjában. Nem volt többé a világ legkülönlegesebb gyereke. Amikor játszótársat keresett, vagy csak egy ölelésre vágyott, mindenki a kisbabával volt elfoglalva. Nem érezte fontosnak magát, inkább magányosnak és átlagosnak.

Négyes azzal próbálta magának megmagyarázni ezt a borzalmas új helyzetet, hogy biztosan valamit rosszul csinált, ami miatt elvesztette a kapcsolatot a szüleivel. Hiszen úgy tűnt, már nem törődnek vele úgy, mint régen. Bizonyára ő a felelős ezért. Biztos rájöttek, hogy valami nem stimmel vele. Ez az új baba biztosan jobb nála. Mi mással lehetne magyarázni ezt a helyzetet?

Négyesnek ez az új gondolatmenet okozott ugyan némi fájdalmat és gyötrődést, de fokozatosan hozzászokott, hogy rossznak érezze magát – és szomorúnak. Úgy érvelt, hogy ha a saját hibájából vesztette el azt a kapcsolódást, amelyet valaha érzett, talán ez azt is jelenti, hogy valahogy jóváteheti a dolgokat. Talán újra kapcsolódni tud másokhoz és a világhoz, ha mindenkinek megmutatja, milyen különleges – vagy megláttatja velük, mennyit szenvedett attól a tudattól, hogy nem annyira különleges, mint amilyennek hitte magát. Mindeközben a szomorúsága ismerős baráttá vált, amely társaságot biztosított neki magányos időszakaiban.

Ahogy telt az idő, Négyes sokféle dolgot megpróbált, hogy újra felépítse azt a kapcsolatot, amelyet elveszített. Megpróbálta rávenni az embereket, hogy újra különlegesnek lássák. Megmutatta nekik, milyen kiemelkedően egyedi gyermek: szép képeket rajzolt, hiteles dolgokat mondott, és szomorú dalokat énekelt, hogy kifejezhesse érzelmeinek a mélységét. Ám úgy tűnt, senki nem veszi észre, milyen különleges. Csak azt hallotta, hogy ő „túl érzékeny” vagy „túl drámai”. Megpróbálta elmesélni az embereknek fájdalma és vesztesége minden apró részletét, azt remélve, hogy majd csinálnak vele valamit, hogy

kevesebbet szenvedjen. Megpróbálta megmutatni, milyen erős, azzal, hogy zokszó nélkül viselte a szenvedést. Megpróbált dühbe gurulni és versengeni másokkal, hogy bizonyítsa a saját felsőbbrendűségét. De soha senkitől nem kapta meg azt a megértést és mély kapcsolódást, amelyre vágyott.

Négyes erőfeszítései mind kudarcot vallottak: nem értették meg és nem tartották különlegesnek, viszont ezek az érzések, gondolatok és cselekvések végül a szokásává váltak. Egyre csak vágyott a szeretetre, megértésre és mély kapcsolatokra, de azt is szilárdan hitte, hogy mindezt egyáltalán nem érdemli meg. Mivel az az igény hajtotta, hogy újra kapcsolatban érezze magát, továbbra is az elvesztett szeretettel kapcsolatos érzelmeire koncentrált, és azokat élte át. Egyfolytában csak a saját hibáit látta. Olyan jó dolgokat vett észre másokban, amelyek az ő életéből hiányoztak – és mindig vágyott valakire vagy valamire, aki vagy ami odaáll mellé és segít, hogy értékesnek érezhesse magát.

Anélkül, hogy észrevette volna, azok a stratégiák, amelyekhez annak érdekében folyamodott, hogy boldoguljon a saját érzéseivel, eluralkodtak az egész életén. Sokan furcsának tartották, hogy Négyes szeretetet és megértést akar kicsikarni környezetéből anélkül, hogy magát erre érdemesnek találná. De hébe-hóba működött ez a stratégia, még ha negatív értelemben is figyeltek rá fel. Ettől a szokásai még inkább berögzültek.

Előfordult, hogy valaki *mégis* meglátta, hogy különleges ember, és meg is próbálta megadni neki azt a szeretetet, amelyre vágyott. De Négyes akkorra már teljesen meg volt róla győződve, hogy nem érdemli meg a szeretetet, mert korábban

nem volt elég jó ahhoz, hogy meg tudja tartani. És így már nem tudta elfogadni a szeretetet, amikor felkínálták neki. Egyfolytában olyan helyzeteket teremtett, amelyek megerősítették a hitét saját alkalmatlanságában. Eltaszította magától az embereket, mert biztos akart lenni abban, hogy nem hagyják el. Mert tudta, hogy ez egyszer úgyis bekövetkezik. Biztos, hogy végül mindig csalódní fog. Ha megróbált hinni abban, hogy nem így lesz, az csak fokozta a fájdalmát. Jobb volt állandóan szomorúnak lenni, hogy megvédje magát valami jónak a reményétől – valamítől, amit úgysem engedhetett meg magának.

Négyes tehát zombivá vált – egy nagyon hiteles, érzelmes zombivá, de akkor is zombivá.

A 4. TÍPUS ELLENŐRZŐLISTÁJA

Ha a következő tulajdonságok közül a legtöbb vagy esetleg mindegyik rád illik, akkor előfordulhat, hogy a 4. személyiségtípusba tartozol:

- ☐ Sok figyelmet fordítasz az érzelmeid belső működésére. Az érzelmek széles skáláját megtapasztalod, és jó viszonyban vagy az intenzív érzésekkel.
- ☐ Gyakran hasonlítgatod magad másokhoz – néha kedvező, néha kedvezőtlen eredménnyel.
- ☐ Úgy érzed, hogy kívülálló vagy – jó és rossz

értelemben egyaránt.

- ☐ Igencsak ismerős számodra a szomorúság érzése.
- ☐ Könnyen megérszed, mi zajlik egy mélyebb szinten, amikor emberek kapcsolódnak egymáshoz – hogy mi történik a felszín alatt, ami nem kerül kifejezésre.
- ☐ Nagy értéket tulajdonítasz a hitelességnek – magadban és másokban egyaránt. Amikor annak érzed szükségét, hogy megmondd az igazat, az emberek néha méltányolják, néha nem.
- ☐ Gyorsan ráhangolódsz arra, hogy mennyire kapcsolódsz valakihez vagy mennyire nem; érzékeny vagy a közted és mások között lévő térre.
- ☐ Erős a vágy benned arra, hogy megértsenek az emberek, bár gyakran érzed úgy, hogy félreértenek.

Ha az ellenőrzőlista elolvasása után úgy gondolsz, hogy a 4. típusba tartozol, akkor a fejlődési utad három szakaszból fog állni.

Először is rálépsz arra az útra, amelyen járva mélyebben megismered magadat azáltal, hogy észreveszed, mely személyiségmintázatok vezettek önmagad korlátozásához azáltal, hogy arra fókuszálsz, ami hiányzik, és ami nem ideális, valamint mindazokra a dolgokra, amelyekben elégtelennek vagy másnak érzed magad.

Ezután szembe kell nézned a saját árnyékkal, hogy

megtanuld, hogyan generálsz mind több félreértést és fokozod az elszigeteltségedet azzal, hogy a belső hiányérzetre koncentrálsz – és hogy megértsd, hogy az az érzés, hogy nem felelsz meg másoknak, azt is jelenti, hogy nem ismered el saját erődet és tehetségedet. Ha bátran megvizsgálod ezeket az egómintázatokat, elkezded megérteni, hogyan akadályozzák a fejlődésedet.

Fejlődési utad utolsó szakaszában pedig elengeded a hamis énképedet, és jobban megbarátkozol igazi – vagy úgy is mondhatjuk, magasabb – éneddel, hogy kiteljesedhess. Amikor ezt megteszed, akkor nyitottabbá válsz a saját magaddal és másokkal való valódi kapcsolódásra olyan módon, hogy érzelmi hullámhegyeid és hullámvölgyeid fölé emelkedsz, és felismered, ami pozitív benned és már jelen is van az életedben.

„Az ember általában annyira boldog,
amennyire az akar lenni.”
Abraham Lincoln

LÉPJ RÁ AZ ÚTRA

A 4. típusba tartozó emberek a fejlődési útjuk első szakaszában tudatosan megfigyelik mentális mintáikat, azt, hogy hogyan hasonlítgatják magukat másokhoz. Amikor elkezdik meglátni azt, hogy hányféle módon erősítik meg hitüket saját alkalmatlanságukban, valamint elkezdik elismerni, hogy ezek a

szokások valójában védekezési mechanizmusok, hogy véletlenül se fedezzék fel, hogy legalább olyan jók ők is, mint bárki más, akkor kezdik el utazásukat céljuk felé: hogy tudják és elfogadják mindazt, ami a lényegükhöz tartozik.

Ha úgy gondolod, hogy a 4. típushoz tartozol, utad azzal kezdődik, hogy felismered (anélkül, hogy elítélnéd) azt, hogy mennyi figyelmet szánsz a belső képzelgésre, és milyen kevésbé figyelsz arra a realitásra, ami vagy és arra, hogy mások valójában mit éreznek irántad. Ha egyszer tudatára ébredsz annak, hogy hogyan készítesz valódi alapot nélkülöző negatív forgatókönyveket az életedben azáltal, hogy negatív hiedelmeket táplálsz magaddal kapcsolatban, akkor már meg is tetted az első lépést a fejlődés útján.

A 4. típus viselkedési mintázatai

A 4. típusba tartozó emberek zöme azt gondolja, hogy ha beismerik azt, hogy alkalmatlanok dolgokra, akkor az valamiféleképp őszintévé vagy hitelessé teszi őket. Valójában azonban ez csak megszilárdítja a védekezés viselkedésmintáját, amelyben minden, amit megtapasztalnak, csak igazolni látszik a saját hiányosságukról alkotott képet. Mivel nem ismerik fel és nem szakítják meg az önmaguk elégtelenségéről alkotott felfogás ördögi körét – és vegyük itt észre azt is, hogyan hozza mindez létre ismét a védekezést, amely akadályozza a jó dolgok felé történő megnyílást –, nem ébrednek rá dolgokra, és következésképp nem is fejlődnek. Viszont ahhoz, hogy előrehaladjanak fejlődésük útján, meg kell látniuk azt is, hogy

ha csak bizonyítékokat keresnek saját alsóbb-vagy felsőbbrendűségükre (ez utóbbi persze egy még mélyebb alsóbbrendűségi érzést takar), akkor beleragadnak az önmagukról alkotott illúziókba, és ez elvágja őket attól, hogy megmutassák valamennyi képességüket. A felébredés az ebbe a típusba tartozó emberek számára azt jelenti, hogy megkérdőjelezzik azt a hitüket, hogy nem elégségesek. Emellett még arról is szól, hogy felismerik: az önmagukról alkotott kép abból a hitből táplálkozik, hogy ők értéktelenek.

Ha úgy érzed, ebbe a típusba tartozol, akkor az utad azzal kezdődik, hogy a következő öt, a 4. típusra jellemző viselkedésmintára koncentrálsz, illetve tudatosítod őket.

A jelen leértékelése

Vedd észre, ha hajlamos vagy idealizálni a távoli dolgokat, és csak azt látod, mi hiányzik a jelenben. Figyeld meg saját magadat, hogy lásd, dicsőíted-e vagy bánod-e a múltat, illetve fantáziálsz-e a jövőről. Vizsgáld meg, hogy az elméd távol tartja-e magát attól, hogy élvezze és elfogadja azt, ami *most* történik, azáltal, hogy folyamatosan az elhalasztott lehetőségeken elmélkedik, vagy egyfajta rózsaszín jövőképet vázol fel. Előfordulhat, hogy gyakran úgy gondolod, „*a szomszéd füve zöldebb*”, ami eltávolít attól az egyetlen alkalomtól, amelyben cselekvési szabadságod van – vagyis a jelen pillanattól. Ez a hozzáállás egy olyasfajta húzd meg-ereszd el dinamikát teremthet a kapcsolataidban, amelyben akkor látsz vonzónak másokat, amikor elérhetetlenek.

Másokhoz hasonlítgatod magad

Amikor megfigyeled magadat, lehet, hogy azt veszed észre, hogy „hasonlítgató elméd” van. Járj utána, hogy automatikusan hasonlítgatod-e magadat ahhoz, amit másokban észlelsz. Ez azt jelenti, hogy valószínűleg rendszeresen összeveted magad azzal, ami másoknak van, amit mások csinálnak, és ebből az összehasonlításból általában te jössz ki vesztesen. De attól függetlenül, hogy alsóbb-vagy felsőbbrendűnek érzed magadat, az elméd számára sohasem vagy egyenlő másokkal – valaki mindig jobb vagy rosszabb nálad. Hajlamos lehetsz arra, hogy nagy hangsúlyt fektess az emberek felmérésére, és rosszul érzed magad amiatt, hogy „kevesebb” vagy, mint a többiek. Valószínűleg gyakran érzed úgy, hogy másoknak olyan jó tulajdonságaik vannak, amelyek hiányoznak belőled. Vagy máskor épp ellenkezőleg, elfog a vágy a versengésre, és jobb színben tünteted fel magadat, mint a többieket.

Leginkább a saját belső világodban élsz

Vedd észre, ha hajlamos vagy arra koncentrálni, ami benned zajlik – az érzéseidre, gondolataidra és képzeletedre. Ez ahhoz vezet, hogy elfogult képet alakítasz ki magadról annak ellenére, hogy talán azt gondolod, objektíven látod saját korlátaidat. Sok esetben lehet, hogy ellenállsz annak, hogy elfogadd mások pozitív visszajelzéseit, valamint úgy érzed, hogy bizonyosan igazad van a magadról kialakított képpel kapcsolatban. Mivel olyan sokat élsz befelé, megakadályozod azt, hogy felfogd a körülötted lévő valóságot és azt, hogy jelen vagy abban, ami éppen zajlik. Meg kell majd figyelned saját magadat, hogy lásd,

nem egy hamis benyomásokon alapuló életet élsz-e, amely igazából visszafog. Fontos átgondolnod: olyannyira erősen a belső érzéseidre és az önmagadról alkotott történetekre koncentrálsz, hogy ezzel megakadályozod magad abban, hogy felismerd annak lehetőségét, hogy teljesebbé válj azáltal, hogy kapcsolatba kerülsz a (jó) dolgokkal úgy, ahogyan azok valójában vannak.

Feltételezed, hogy az érzelmek határoznak meg

Valószínűleg túl sokat hagyatkozol az érzelmeidre, hogy értelmezni tudd a világot magad körül, ezáltal eltorzul a valóságérzékelésed, és mások azt gondolhatják rólad, hogy túlérzékeny vagy, vagy esetleg csak magadra gondolsz. Descartes azt mondta: „Gondolkodom, tehát vagyok”. Te is egy hasonló elv szerint élsz, anélkül, hogy megkérdőjeleznéd: „Érzek, tehát vagyok”. Vedd észre azt, ha egyenlőségjelet teszel az általad megtapasztalt dolgok és az érzelmeid közé, és vizsgáld meg, nem vált-e ez a szemlélet korlátozó szokássá. Természetesen fontosak az érzelmeid, ugyanakkor jönnek és mennek – nem csak ezekből vagy összerakva. Információt és bölcsességet kínálnak számodra arról, ami fontos neked – de azért vannak, hogy érezd, feldolgozd, majd elengedd őket.

Azt hiszed, hogy nem vagy értékes ember

Gyakran előfordul, hogy értéktelennek vagy épp felsőbbrendűnek érzed magad, de legbelül úgy érzed, hogy valami alapjában nem stimmel veled. Vizsgáld meg, hogy

hajlamos vagy-e meggyőzni magad, hogy hiányzik belőled néhány olyan szükséges tulajdonság, amely egészsé, teljes értékűvé vagy akár szerethetővé tesz az emberek szemében, illetve hogy jellemző-e rád, hogy azt feltételezed, nem vagy elég jó. Vedd észre, hogy megengeded-e, hogy a gondolataid és érzéseid megerősítsék ezt a (hamis) hitet, és kérdezd meg magadtól azt is, hogy mindez megakadályoz-e abban, hogy önmagad lehess.

„Amikor a boldogság felé vezető egyik ajtó
bezárul, egy másik kinyílik; de gyakran
előfordul, hogy olyan sokáig nézzük a
bezáródott ajtót, hogy nem látjuk meg azt,
amelyik kinyílt számunkra.”

Helen Keller

A 4. típus hajtóereje

Az irigység az, ami hajtja a 4. típusba tartozó személyiséget. Az irigység ebben a formájában azt a vágyat jelenti, hogy magunknak akarunk olyan pozitív tulajdonságokat, amellyel valaki más rendelkezik. Az „irigység” szó [angolul *envy* – a szerk.] a latin „invidere” szóból származik, ami azt jelenti, hogy „észrevenni, megnézni”. Az *Isteni színjáték* című művében írja Dante, hogy a purgatóriumban a lelkek „megtisztulnak” az irigység szenvedélyétől, mégpedig úgy, hogy összevarrják a

szemhéjukat, hogy ne lássák meg azokat a dolgokat, amelyekkel mások rendelkeznek és ők is megkívnának. Az irigységben az a fájdalmas érzés is benne van, hogy valami alapvető dologban hiányt szenved az ember, és vágyik arra, hogy megszerezze. Az ebbe a típusba tartozó emberek mindig tudják, hogy miben nem felelnek meg az ideális képnek – miközben mások sokféleképpen megfelelnek ennek, olyan módon, amit ők el sem tudnak képzelni.

Az irigység arra irányítja ezt a típust, hogy arra koncentráljanak, amijük nincs. Hozzájárul ahhoz a belső érzéshez, hogy nem teljesek és elégségesek úgy, ahogy vannak. Irigységük romboló hatású lehet azáltal, hogy bátorítja a másokkal szembeni neheztelést, akiket náluk teljesebbnek vagy értékesebbnek tartanak, és nem veszik észre, hogy ez a saját megtagadott pozitív tulajdonságaik kivetülése lehet. Másképpen fogalmazva, jó tulajdonságokat tulajdonítanak másoknak, anélkül, hogy rájönnének, hogy a saját jóságukat magukon kívülre helyezik. Ugyanakkor az irigység azt is okozza, hogy az ebbe a típusba tartozó emberek lezárják a szívüket önmaguk és az irigyelt emberek felé egyaránt, ami aztán hatásosan megakadályozza azt, hogy magukénak érezzék vagy befogadják azt a jóságot, amelyre vágyakoznak.

Ha úgy érzed, ebbe a típusba tartozol, akkor itt olvashatod az irigység néhány tipikus megnyilvánulását, amelyet észre kell venned és jobban kell tudatosítanod magadban, ha előre szeretnél haladni a felébredés felé vezető úton:

- Inkább arra fókuszálsz, ami hiányzik, mint arra,

amivel rendelkezel.

- Azokra a pozitív tulajdonságokra koncentrálsz, amelyek szerinted nincsenek meg benned, így hát fokozottan kritizálod magad. Összehasonlítgatod, mije van másnak, és mid van neked, és mindig úgy érzed, hogy rosszabbul vagy jobban vagy eleresztve, de egyenlő soha nem vagy a többiekkel.
- Túlzottan dicsérsz vagy csodálsz másokat, vagy túl lelkesen bókolsz.
- Megvetsz vagy keményen kritizálsz másokat.
- Felsőbb-vagy alsóbbrendűségi érzésben szenvedsz, és fent is tartod ezt az állapotot. Felnézel másokra, vagy lenézed őket.
- Túlságosan izgatott vagy túlságosan szomorú vagy különféle szituációkban.
- Versenyszellem fog el, és a nyílt vagy titkolt vetélkedés motiválja a cselekedeteidet.
- Önmagadra hivatkozol, és elsősorban a saját tapasztalataidra koncentrálsz, valamint arra, hogy a dolgok hogyan hatnak rád.
- Úgy érzed, szükséged van arra, hogy különlegesnek érezd magad; magasra rakod a mércét, és sosem vagy elégedett, nem érzed teljesnek az életet.

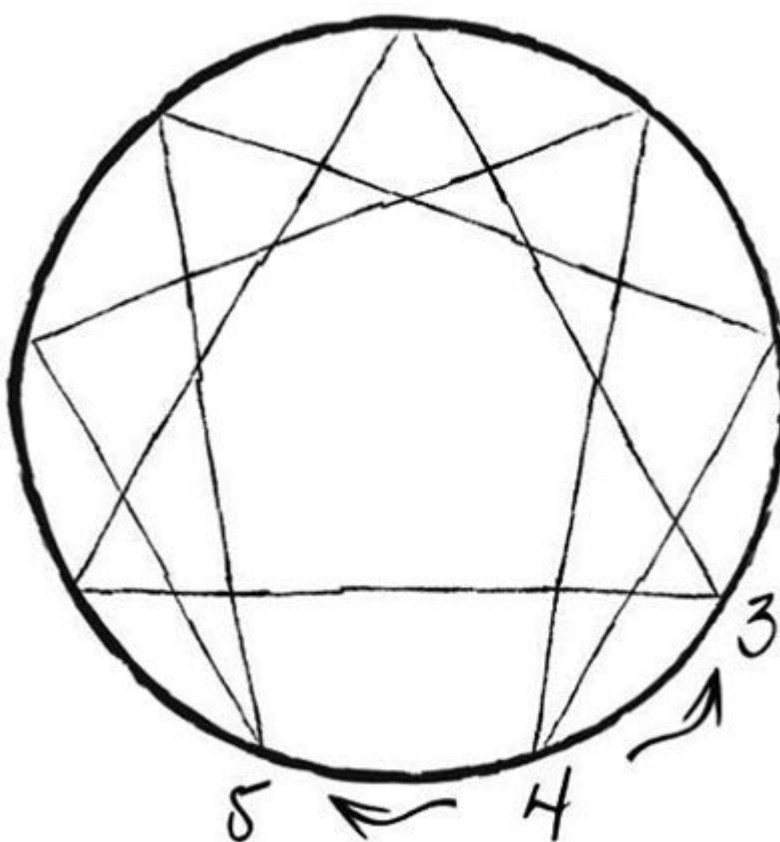
.....

„Az, aki irigyel másokat, nem éri el az elme
békességét.”

Buddha

*Hogyan használd a 4. típus szárnyait a fejlődésed
érdekében*

Az enneagram-körön
a 4. típus mellett
elhelyezkedő két
másik típus a 3. és az
5. A 3. típus
tulajdonságai
segítenek a 4.-eknek
abban, hogy
gyakorlatiasabbak
legyenek és kevésbé
érzelgősek, míg az 5.
típus tulajdonságai
ahhoz járulnak
hozzá, hogy
objektívebbek és



kiegyensúlyozottabbak legyenek. Ez szélesíti a
perspektívájukat, és már nemcsak a szokásos területek –
kapcsolatok, érzelmek és emberi kapcsolódások – lesznek
hangsúlyosak, hanem kifejlődik az a képességük is, hogy
különféle szempontokból gyakorlatiasabbakká váljanak.

- Először is tedd magadévá a 3. személyiségtípus azon képességét, hogy a feladatokat az érzéseknél előbbre rangsorolja, és azért tevékenykedik, hogy hatékonyabbá és pragmatikusabbá váljon. Helyezd a hangsúlyt a munkára, a célokra és a gyakorlati feladatokra, hogy elvond a figyelmedet azokról az érzelmekről, amelyeknek a szükségesnél nagyobb jelentőséget tulajdonítasz. Engedj el minden olyan érzést, amely azzal fenyeget, hogy elvonja a figyelmedet arról, amit el kell végezned. Ébreszd fel érdeklődésedet azok iránt a pozitív érzelmek iránt, amelyek a munka sikeres befejezésével járnak együtt. Amikor észreveszed, hogy felerősítéd az amúgy is intenzív érzelmeket, próbálj meg állítani az érzelmi hullámhosszodon, és koncentrálj inkább az „elvégzendő feladatok” listájára.
- Ezután integráld az 5. típus jellemvonásait, úgy, hogy észreveszed, amikor egy erős érzelem maga alá gyűr, és tudatos erőfeszítést teszel arra, hogy nyugodtabb és kiegyensúlyozottabb légy. Elemezd az érzéseidet, hogy „értelmezni tudd” mindazt, ami történik. Tanuld meg felismerni azt, amikor túl intenzíven figyelsz az érzelmeidre, és helyezd át figyelmed fókuszát a gondolataidra. Tanulj meg információt nyerni az érzelmeidből arról, ami fontos neked, majd egészséges módon távolodj el tőlük. Gyakorold azt, hogy a szívedtől a fejed felé mozdulsz el, hogy objektívebben láthasd, ami történik, és helyezd az

érzéseidet egy nagyobb kontextusba. Találd meg az egyensúlyt: kapcsolódj is, de tudatosan dönts afelől, hogy néha kivonod magad a társaságból és élvezed az önmagaddal töltött időt.

„Az irigység az az adó, amelyet minden
különbözőségnek meg kell fizetnie.”

Ralph Waldo Emerson

NÉZZ SZEMBE AZ ÁRNYÉKODDAL

Az ebbe a típusba tartozó emberek számára a fejlődési út második szakasza annak a felismeréséről szól, hogyan próbálják kivívni környezetük megértését és elismerését azáltal, hogy túlságosan a szenvedésükre összpontosítanak. Ugyanakkor ebben a szakaszban felismerik, elismerik és integrálják élettapasztalatuk valamennyi pozitív aspektusát. Amikor ezt teszik, akkor megtanulják, hogy kevésbé azonosuljanak azzal, amit hiányos énüknek éreznek, és nagyobb hangsúlyt fektessenek az egyszerűsége, hálára és megelégedettségére.

Útjuk ezen szakaszán az ebbe a típusba tartozó emberek rájönnek arra, hogy a belső érzelmi igazságukra alapozott élet (amelyet jónak gondoltak), akár rossz vért is szülhet. Az önmagukról alkotott kép hiányosságai miatt hajlamosak lehetnek a melodrámára, a mazochizmusra, az önelégültségre

és akár követelőző magatartásra, még akkor is, ha rendkívül érzékenynek, empatikusnak és becsületesnek tartják magukat. Amikor túlságosan fontossá válik számukra a belső világuk és elhatalmasodik rajtuk a melankólia, énközpontúvá és érzelmileg túlterheltté válhatnak, túlzott negativitást mutatnak, és egészségtelen mértékben arra törekszenek, hogy mások különlegesnek tartsák őket. Ha a többiek nem tükrözik vissza azt a vágyukat, hogy egyedinek tartsák őket, akkor előfordul, hogy visszavonulót fújnak, hangulatemberekké válnak, vagy nyílt dühöt tanúsítanak. Az is lehet, hogy a „negatívumaikra” koncentrálnak, és nem látják meg azt, ami pozitív. Útjuk ezen szakasza kínos lehet a számukra, és nehezen feldolgozható anélkül, hogy még rosszabbul éreznék magukat önmagukkal kapcsolatosan. A kulcs számukra abban rejlik, hogy ne ítélkezzenek maguk felett, és tudják, hogy az árnyékuk elfogadása azt is jelenti, hogy látják saját értékeiket, és megtanulják, hogy jobban érezzék magukat a bőrükben.

Ismerd meg a 4. típus árnyékát

Amennyiben úgy gondolod, a 4. típushoz tartozol, akkor az alábbi néhány dolgot teheted meg annak érdekében, hogy felszínre hozd, tudatosítsd és ellensúlyozni kezd a ehhez a típushoz tartozó főbb öntudatlan viselkedési mintákat, vakfoltokat és fájdalmas pontokat:

- Tartsd egyensúlyban az érzéseid iránti tiszteletet az érzelmek elengedésének képességével, miután átérezted, feldolgoztad és megosztottad őket.

- Horgonyozd le magad jobban a testedben, hogy gyakorlatiasabb lehess és arra tudj koncentrálni, amit a jelen pillanatban meg kell tenned.
- A konkrét érzelmek elemzése helyett tudatosan szoktasd rá magad az értelmi szempontból történő vizsgálódásra.
- Fejleszd ki azt a képességedet, hogy itt és most jelen tudj lenni. Ha elfog a múlt iránti nosztalgia vagy az ideális jövőkép iránti vágyódás, találd meg újra a fókuszot, és figyelj arra, ami „most van”.
- Ellensúlyozd a belső folyamataidra helyezett figyelmet azzal, hogy odafigyelsz mások érzéseire, szükségleteire és vágyaira.
- Vedd észre, térképezd fel és dolgozz az ellen a hajlamod ellen, hogy „öntudatlanul is átveszed” (magadévá teszed) más emberek érzelmi állapotát, amely egy tudat alatti módja annak, hogy kontrolláld a kulcsfontosságú kapcsolataid történéseit.
- Ha ráébredsz arra, hogy öntudatlanul is átvettél valamit valakitől, és az nem hozzád tartozik, add nekik.
- Tudatosítsd magadban azt, hogy hogyan értékeled alul saját magadat, és hogyan nem fogadod el a jó oldaladat. Tápláld magad: bátran vedd magadhoz azt, ami pozitív.
- Gyakorold azt, hogy a figyelmedet és az energiádat

kifelé irányítod, hogy kiegyensúlyozhasd a belső,
önmagadra irányított fókuszot.

„Azt gondoltam, a világ legszebb dolga
árnyék lehet”.
Sylvia Plath

A 4. típus vakfoltjai

Az ebbe a típusba tartozó emberek valószínűleg azért nem akarják megvizsgálni a vakfoltjaikat, mert hajlamosak kötődni az egyes érzelmi állapotokhoz. A többi embertől eltérő módon, akik azért nem akarnak szembenézni vakfoltjaikkal, hogy megőrizték a boldogságukat, ők azért akarják elkerülni az örömet, hogy valamiféle elégedettséget tapasztalhassanak meg azáltal, hogy rosszul – vagy szomorúnak vagy dühösnek – érzik magukat. Előfordulhat, hogy valóban nem érzik magukat biztonságban, de a rájuk jellemző zombi túlélési mechanizmusok megerősítik bennük az elégedetlenség érzését, ami valójában védekezés a még mélyebb fájdalom ellen.

Az ebbe a típusba tartozó emberek ellenállnak annak, hogy magukba nézzenek és meglássák a jó dolgokat – és nem is tudják, hogy nem látják –, mert belekényelmesedik a csalódottságba vagy az elégedetlenségbe. Nem akarják megkockáztatni, hogy jobban érezzék magukat, mert attól félnek, hogy megint elhagyják őket, vagy valamilyen módon

elbuknak. Viszont ha beleragadnak egy olyasfajta negatív lelkiállapotba, amely megóvjá őket attól, hogy még rosszabbul érezzék magukat, akkor megint csak nem tudnak fejlődni. Amikor elkezdenek kötődni ahhoz, hogy rosszul érzik magukat, akkor nem engedik meg maguknak, hogy meglássák, hogy a negatív önképük valójában torz. Igazából sokféle okuk lenne rá, hogy jól érezzék magukat a bőrükben – de ez az, ami a vakfoltjaik mögött bújik meg.

Ha úgy érzed, ebbe a típusba tartozol, akkor az a jó hír, hogy ha hajlandó vagy a vakfoltjaidat megvizsgálni, és megnyílsz arra, hogy jó érzéseid legyenek magaddal kapcsolatban, akkor a legjobb éned valóban hiteles lényegéből fogsz tudni meríteni, oly módon, amit eddig lehetetlennek tartottál. Ha el tudod viselni azt a sokkot és megdöbbenést, hogy igazából boldog vagy (!), és mindezt jó hírnek tartod, akkor megtanulhatod, hogy jól érezd magad azért, mert olyan vagy, amilyen.

Az alábbiakban megmutatunk néhány olyan fontos vakfoltot, amelyet jobban tudatosítanod kell magadban, ha a 4. típusba tartozol és szeretnél haladni a fejlődési utadon.

Nem látod meg azt, ami jó

Csak azt látod, mi a gond veled és az életeddel, azt pedig nem, ami nagyszerű? Inkább arra koncentrálsz, ami hiányzik magadat vagy a jelen helyzetedet illetően, ahelyett, ami jó és jól működik? Íme, néhány olyan dolog, amelyet megtehetsz, ha integrálni akarod ezt a vakfoltot:

- Csinálj egy listát valamennyi pozitív

tulajdonságodról. Kérdőjelezd meg azokat a tényezőket, amelyeket negatívnak tartasz saját magadban, és folyamatosan bővítsd a pozitív tulajdonságaid listáját.

- Kérd meg a legközelebbi barátaidat és családtagjaidat, hogy sorolják fel az összes olyan dolgot, amelyet kedvelnek benned. Írd le ezeket, és mindennap olvasd át a listát. Szippantsd be a jó természeted illatát. Fogadd magadba teljesen.
- Gyakorold azt, hogy a jelen pillanatban létezel, anélkül, hogy a múltra vagy a jövőre gondolnál. Vedd észre, mi a jó éppen most.
- Figyelj meg pozitív dolgokat a körülötted lévő emberekkel kapcsolatban. Gondold át, esetleg nem annak a kivetítései-e ezek, ami veled kapcsolatban is jó – nem olyan jó tulajdonságokat tulajdonítasz-e másoknak, amelyekkel te is rendelkezel.
- Vedd észre annak a realitását, amit sok spirituális tanítás is mond – hogy valamennyien egyenértékűek vagyunk. Ismételten emlékeztess magadat arra, hogy senki nem jobb vagy rosszabb bárki másnál. A hasonlítások téves felfogásból erednek.
- Dolgozz azon, hogy integráld magadba azokat a jó jellemvonásokat, amelyeket letagadsz. Végezz „tükrözést”, vagyis a tükör előtt állva sorolj pozitív megerősítéseket magadnak, és engedd, hogy

megérintsenek.

Túlságosan azonosulsz az érzelmekkel

Úgy hiszed, hogy *azonos* vagy az érzéseiddel? Olyan eszményképekre és felfogásokra koncentrálsz, amelyek túlságosan a belső állapotodból táplálkoznak és nem a valóság többi aspektusából? Próbálj ki néhányat az alábbi technikák közül, hogy integrálhasd ezt a vakfoltot is:

- Tudatosítsd magadban azt a hiedelmedet, hogy az egész identitásod főleg az érzelmeidről vagy azok mélységéről szól.
- Amikor azt hiszed, hogy valami pusztán érzelmi alapú, „ellenőrizd le a valóságot” úgy, hogy az elmédde megvizsgálod, valójában mi is történik a környezetedben. Naponta többször tedd meg ezt.
- Gyakorold azt, hogy nem arra koncentrálsz, ahogy éppen érzed magad, hanem arra, ami a körülötted lévő világban valóban történik.
- Tudatosítsd magadban, hogy milyen hosszú időt töltesz a saját belső világodban – a gazdag érzelmi életedben és fantáziádban.
- Rendszeresen válts fókusz a saját belső állapotodról a felé, hogy mi történik a körülötted élő emberekkel, hogy valóban meglásd, mit gondolnak, éreznek és tapasztalnak.

- Kérdezz többet azoktól az emberektől, akikkel gyakrabban vagy kapcsolatban, hogy inkább ők meséljenek magukról, te pedig kevesebbet magadról. Figyelj maximálisan rájuk anélkül, hogy magadra vennéd a történetüket – ne bújj a bőrükbe.

Olyan módokon keresed a megértést, amely megakadályozza, hogy rátalálj

Azt feltételezed, hogy mindenki úgy tapasztalja meg az érzelmeket, ahogyan te? Kevesebbre tartod azokat az embereket, akik nem túlzottan értékelik (vagy elkerülik) az érzelmeket? Hajlamos vagy arra, hogy elkerüld a felelősségvállalást, amikor félreértések uralkodnak a kapcsolataidban? Az alábbi néhány tanács segít integrálni ezt a vakfoltot is:

- Vedd észre és ismerd el, hogy mennyire fontos számodra az, hogy maximálisan megértsenek mások, és derítsd fel, mit is jelent ez számodra.
- Figyeld meg, hogyan próbálsz megértetni magad a körülötted lévő emberekkel, és kérdezd meg őket, hogy működnek-e ezek a stratégiák.
- Vizsgáld meg, hogyan kommunikálsz az érzelmeidet olyan emberek felé, akik nem úgy viszonyulnak az érzelmekhez, mint te. Ébredj rá, hogy esetleg tudomására kell hoznod másoknak, milyen érzelmes ember vagy, és mennyire szükséged van arra, hogy

megértsenek.

- Fedezd fel az arra való hajlamodat, hogy felerősíted az érzelmeidet (vagy érzelmi intenzitásodat), ha úgy érzed, hogy félreértenek.
- Ne használj túl kifinomult vagy elvont (vagy metaforikus) nyelvezetet, mert az megnehezítheti másoknak, hogy megértsenek. Tanuld meg, hogyan lehet egyértelműbben és egyszerűbben kommunikálni.
- Gyakorold azt, hogy mind az érzelmeknek, mind az elméhez kötődő tevékenységeknek teret adsz a másokkal való kommunikációban – különösen azokkal az emberekkel, akik kényelmetlenül érzik magukat az érzelmek világában.

„Az irigység saját egyediségünk és
értékességünk felismerésének a hiányából
fakad.”

Elizabeth O'Connor

A 4. típus fájdalmai

A 4. típusba tartozó emberek nehezen ismerik fel, integrálják teljes mértékben, majd hagyják maguk mögött a fájdalmukat. Úgy tűnhet, nem is kell megérezniük, mert már eleve sok

tapasztalatuk van róla. Arra is hajlamosak, hogy erősek és ellenállóak legyenek a fájdalommal szemben, hiszen a nehéz érzelmekkel jobban boldogulnak, mint a többi típus. Nekik azonban tudatosabban kell megtapasztalniuk bizonyos fájdalomtípusokat, és konfrontálódniuk kell olyan más érzelmekkel is, amelyeket a túlélési stratégiájuk részeként tudat alatt elkerülnek. Ez nehéz lehet a számukra, mert hajlamosak arra, hogy túl sokat foglalkozzanak a szenvedés bizonyos formáival, és azt tartják róluk, hogy túl sokat szenvednek. De míg valóban igaz az, hogy ez a típus hajlamos a túlzásokra a szenvedést illetően, ez még nem a teljes kép.

A felébredés útja abban áll, hogy tudatosan elszenvedjük azt a konkrét fájdalomtípust, amely az enneagram szerint a fejlődésedhez kell. Ha úgy gondolod, hogy a 4. típusba tartozol, akkor a hamis énedből táplálkozó fájdalom egyfajta öntudatlan, mechanikus ismételése azoknak a fájdalmas témáknak, amelyek úgy tűnhetnek, hogy ugyanazok, amelyek az árnyékok integrálásához szükségesek, de nem erről van szó. Valószínűleg túl sokat törődsz a melankóliával, szomorúsággal, reménytelenséggel és különféle típusú fájdalmakkal, hiszen azok a túlélési stratégiád szerves részei. Ha viszont a teljesség felé törekszel a fejlődési folyamatban, akkor meg kell tanulnod meglátni a különbséget a között, hogy védekezési mechanizmusként fetrengsz fájdalomtól, illetve hogy szembenézel azzal a fájdalommal, amelyet el szoktál kerülni.

A 4. típusú embereknek tisztába kell jönniük azzal, hogyan ragadnak bele a szomorúságba és egyéb érzelmekbe, mintegy védekezésnek az örömteli érzések tudatos megtapasztalása,

illetve az elhagyatottságtól való félelem, valamint a veszteséggel és magára maradással kapcsolatos fájdalom és gyász érzései ellen. A mélyebb fájdalom, amelyet leginkább elkerülnek, a korai törésre emlékezteti őket, amelyet kiskorukban megtapasztaltak. Ennek a veszteségnek az újbóli megtapasztalásától jobban tartanak, mint bármi mástól. Ezért lehet nehéz a számukra az, hogy jól érezzék magukat a bőrükben. Ha boldog az ember, akkor az már megteremti annak a lehetőségét, hogy megdöbbenjen azon, hogy megint magára hagyták. Amint az ebbe a típusba tartozó emberek megengedik maguknak a reményt, hogy méltók a szeretetre, az elhagyás, a gyász és a csalódás kísértete máris felüti bennük a fejét. Ironikus módon az történik, hogy ha jól érzik magukat a bőrükben, az már azzal is jár, hogy mintegy alkalmassá válnak az elbukásra. Ha pedig megelőzik ezeket az érzéseket azáltal, hogy elriasztják maguktól az embereket, az egy igen hatásos módja annak, hogy elkerüljék az elhagyatottság potenciálisan ismétlődő fájdalmát.

Az ilyen típusú ember nehezen néz szembe azokkal a valósággal kapcsolatos konkrét érzésekkel, amelyek azt sugallják neki, hogy értékes és egész személyiség. Az is kihívásnak tűnhet számukra, hogy megnyíljanak a felé a lehetőség felé, hogy a valódi önmagukért szeressék őket. Könnyen lehet, hogy kibúvót keresnek a szomorúságban mint egyfajta védekezésben az ellen, hogy jól érezzék magukat – hiszen, ha jól (szeretve) érzik magukat, akkor az azt jelenti, hogy (megint) van valami veszítenivalójuk.

Ha úgy gondolod, hogy a 4. típusba tartozol, akkor meg kell

tanulnod elviselni a következő konkrét és fájdalmas érzéseket, hogy előrehaladhass a fejlődés útján:

- Félelem az elhagyatottságtól. Annak a félelme, hogy ha megpróbálsz hiteles, kielégítő kapcsolódásokat létrehozni, nem fog sikerülni, és csalódott leszel. Annak a félelme, hogy míg azt reméled, hogy megértenek és értékelnek, megtudod, hogy ez egyáltalán nem lehetséges, mert valami tényleg nem stimmel veled. Annak a félelme, hogy az értéktelenségeddel kapcsolatos legijesztőbb félelmeid valóra válnak.
- Szégyenérzet, amely ahhoz kapcsolódik, hogy meglátnak, közszemlére tesznek, esetleg elhagynak. Szégyenérzet azzal a (hamis) elgondolásoddal kapcsolatban, hogy alkalmatlan vagy. Ez a szégyenérzet lép működésbe a hamis ego részeként akkor, amikor lezárja az utat számodra ahhoz a mélyebb fájdalomhoz – és az attól való megszabadulás lehetőségéhez –, amelyet meg kell tapasztalnod.
- Gyász a korai gyermekkorban elveszített kapcsolódás miatt. Gyász, amely behúz és ahhoz vezet, hogy menedéket keress ugyanennek a fontos érzelemnek a felszínes változatában. Gyász amiatt, hogy nem szeretnek úgy, ahogy kellene, ahogy szükséged van rá, vagy amiatt, mert annyi mindent elvesztettél, amikor úgy érezted, magadra hagytak.

Hozzá kell férned a kapcsolódás elvesztése felett érzett gyász legmélyebb rétegéhez – amelyik a szeretet tárgyának az elvesztéséhez kapcsolódik, az „eredethez” vagy „forráshoz”. Azután pedig el kell engedned ezt a gyászt.

- Fájdalom, amiért az életedben fontos emberek félreértenek, visszautasítanak vagy elhagynak. Ennek a fájdalomnak a legmélyebb rétegeihez is hozzá kell férned, hiszen előfordulhat, hogy megint csak a reménytelenség vagy melankólia felszínesebb verziójával védekezel ellene.
- Harag, amelyet elnyomsz, vagy ami miatt hibásnak érzed magad – vagy amelyet egészségtelen módokon adsz ki magadból. A harag segít abban, hogy kiállj magadért, és pozitív tulajdonságaidat magadénak tudd. Attól függően, hogy melyik altípusba tartozol, lehet, hogy hajlamos vagy beleragadni a dühödbe, hogy megvédd magad a fájdalomtól – érezned kell a fájdalmat a harag mögött.
- Boldogság és örömezzet, amelyet el szoktál kerülni, amikor túlságosan a fájdalomra, gyászra, félelemre vagy szégyenre koncentrálsz. Szükséges, hogy érezd, megéld és elfogadd a valódi boldogság élményét, anélkül, hogy azt keresnéd, ami hiányozhat.

„A sikerben az a legrosszabb, amikor találni

akarsz valakit, aki örül neki.”

Bette Midler

A 4. típus altípusai

Ha megtalálod a 4. típushoz tartozó altípusodat, az segíthet abban, hogy célzott erőfeszítéseket tégy annak érdekében, hogy szembenézz a vakfoltjaiddal, tudat alatti hajlamaiddal és rejtett fájdalmaiddal. Az altípusokhoz tartozó egyedi mintázatok és hajlamok attól függően eltérnek, hogy a három túlélési ösztön közül melyik a domináns.

A 4. típus önvédelmi altípusa

Az ebbe az altípusba tartozó emberek magukba temetik a szenvedést, és noha sokféle érzelmet éreznek, ezeket nem osztják meg másokkal. Ha embert próbáló érzésekkel találkoznak, akkor sztoikusan viselik, és erősek maradnak, ami abból a hitükből is fakad, hogy ahhoz, hogy szeressék őket, kemény hozzáállást és vidámságot kell tanúsítaniuk, vagy egyedül kell elviselniük a fájdalmat. Szorgalmas és cselekvésközpontú emberek. Nem mindig tudatosodik bennük, hogy irigységet éreznek, ehelyett inkább azért tevékenykednek, hogy bebizonyítsák: értékes emberek. Inkább a mazochista viselkedésre hajlamosak, mint a melodrámára, és bár kívülről lehet, hogy vidámnak látszanak, mint akivel minden „rendben van”, belül azért küzdenek, hogy elviseljék a nehézségeket anélkül, hogy kimutatnák, amit éreznek. Önálló és autonóm

emberek, megpróbálják meggyógyítani a világ fájdalmát, még ha ez azzal is jár, hogy sok erőfeszítést kell tenniük.

A 4. típus szociális altípusa

Az ebbe az altípusba tartozó emberek jobban belefeledkeznek a szenvedésbe, és jobban kimutatják a fájdalmas érzéseiket. Hajlamosak lehetnek a túlérzékenységre, és gyakran tűnnek szomorúnak. Nagyobb késztetést éreznek arra, hogy az érzékenységüket, melankóliájukat és boldogtalanságukat jobban kifejezzék, mint a többi, a 4. típushoz tartozó altípus. Gyakran hasonlítgatják magukat másokhoz, és aztán mélyen átéli azt az érzelmi megrázkódtatást, amelyet az okoz nekik, hogy alacsonyabb rendűnek vagy kevésbé értékesnek érzik magukat másoknál. Fenntartják azt a meggyőződésüket, hogy valami nem stimmel velük, még ha az ellenkezőjére is szolgáltat bizonyítékot az élet.

A 4. típus szexuális (monogám) altípusa

Az ebbe az altípusba tartozó emberek kivetítik a szenvedést. Gyakran „dühös négyesnek” nevezik őket, mert könnyen kimutatják a haragjukat, ami általában abból fakad, hogy úgy érzik, félreértik vagy megfosztották őket valamitől. Arra koncentrálnak, hogy kifejezzék a dühüket, hogy megvédjék magukat a fájdalomtól, szégyentől vagy az elégtelenség érzésétől. A 4. típus ezen altípusára jellemző leginkább a versenyszellem. Az irigységük versengésben nyilvánul meg, és arra indítja őket, hogy keressék az elismerést, miszerint

különlegesek és felsőbbrendűek. Azt akarják, hogy vonzónak, különlegesnek vagy az átlagtól eltérőnek lássák őket az emberek. Az arroganciára is hajlamosak lehetnek.

A 4. típus altípusaihoz tartozó árnyékok

Hatásosabban tudsz szembenézni az árnyékokkal, ha ismered a 4. típus konkrét altípusához tartozó árnyékjellemzőket. Az alábbiakban találsz néhányat minden egyes altípushoz. Az altípushoz tartozó viselkedés nagyon automatikus lehet, ezért ezeket a tulajdonságokat néha nagyon nehéz meglátni és elismerni.

A 4. típus önvédelmi altípusának árnyéka

Ha ebbe a típusba tartozol, akkor hajlamos vagy a mazochizmusra, nem veszed észre, hogy túlságosan szigorú vagy magadhoz, és kiveszett belőled a könnyedség vagy a törekenység. Nem szereted, ha áldozatnak tartanak, és valószínű, hogy gyerekkorodban az emberek hallani sem akartak a fájdalmadról, így hát úgy érzed, be kell bizonyítanod, hogy érsz valamit azzal, hogy csendesen szenvedsz, elviseled a nehézségeket és a fájdalmat anélkül, hogy kimutatnád vagy beszélnél róla. Előfordul, hogy akkor is a vidám arcodat mutatod, amikor mélységesen szomorú vagy feszült vagy. Hajlamos vagy arra, hogy sok fájdalmat hordozz anélkül, hogy tudatában lennél – mind lelki, mind fizikai értelemben. Meg kell tanulnod megosztani a fájdalmadat másokkal, és meg kell engedned, hogy segítsenek neked.

A 4. típus szociális altípusának árnyéka

Ha úgy érzed, ebbe a típusba tartozol, akkor túlságosan kötődsz ahhoz a viselkedésmintához, hogy a szeretet elnyerése érdekében szenvedsz, és azt ki is fejezed. Az áldozati mentalitásban keresel menedéket, és meg kell tanulnod, hogy ez ellen dolgozz. Hajlamos vagy arra, hogy túl sokat koncentrálj a fájdalmas érzelmekre, ami megakadályoz abban, hogy cselekedj, illetve praktikus szemlélettel élj. Hajlamos vagy a túlérzékenységre is, és kötődsz a szomorúság és csalódottság érzéséhez. A haragod miatt hibáztathatod magad, ami miatt jót fog tenni, ha megtanulod kifejezni a mérgedet. Meg kell engedned magadnak, hogy boldog légy az életedben. Lehet, hogy az a hited, hogy alacsonyabb rendű vagy a többieknél, egy felsőbbrendűségi komplexust takar – vagy ellenállást, hogy elégedett légy azzal, ami jó az életedben. Próbáld meg magadénak tudni a saját erősségeidet és pozitív tulajdonságaidat.

A 4. típus szexuális (monogám) altípusának árnyéka

Amennyiben ehhez az altípushoz tartozol, kifelé sugárzod a szenvedésedet, hogy elkerüld a fájdalmas érzelmek átélését és azt, hogy tudatosítsd magadban a szomorúság, sérelem vagy hiány fájdalmát. Hajlamos vagy arra fókuszálni, hogy mások hogyan nem elégítik ki a szükségleteidet, ami azt segíti elő, hogy elkerüld a szégyen és az elégtelenség érzését. És lehet, hogy nem vagy tudatában annak sem, hogyan juttatod kifejezésre a hajlamodat a versengésre, amellyel „le tudod vezetni” tudat alatti irigységedet. Fontos lesz majd, hogy észrevedd, vannak-e

benned negatív érzések versenytársaid vagy mások iránt, akiket felsőbbrendűnek érzel magadnál. Arrogánssá vagy követelőzővé válhatsz, ha nem érzed azt, hogy megértenelek, és nem teljesülnek az igényeid. Ha fejlődni akarsz, akkor meg kell tanulnod bánni a haragoddal, és fel kell vened a kapcsolatot a harag mögött megbúvó fájdalommal.

„A filozófia arra tanít minket, hogy
higgadtan viseljük mások baját.”

Oscar Wilde

A 4. típus paradoxonja

A 4. típusba tartozó emberek paradoxonja az irigység szenvedélye és a kiegyensúlyozottság erénye között feszül. A kiegyensúlyozottság egy olyan érzelmi egyensúlyként értelmezhető, amely lehetővé teszi, hogy az érzelmi tapasztalatok hullámvölgyei fölé emelkedjünk, és minden embert és helyzetet egyenlő értékűnek ismerjünk el. Azáltal, hogy felismerik, hogy különlegesnek és egyedinek kell lenniük, miközben kisebbrendűnek érzik magukat, az ebbe a típusba tartozók végül eljutnak odáig, hogy megértik, hogyan működik az irigység, és megtanulnak felülemelkedni a hiányérzetből fakadó fájdalmukon. Ahogy haladnak előre a fejlődés útján az önazonosság felé, elkezdenek megtapasztalni egyfajta belső nyugalmat és azt, hogy jobban képesek szabályozni az érzelmi

hullámozást, és elfogadják azt az igazságot, hogy alapjában véve mindenki egyformán értékes ember.

Ha úgy gondolod, hogy a 4. típusba tartozol, íme, néhány lépés, amelyet megtehetsz, hogy tudatosabbá válj az irigységeddel szemben, és elkezdj hozzáférni a kiegyensúlyozottság magasabb szintű érzelméhez:

- Figyeld meg, hogyan hasonlítgatod magadat folyamatosan másokhoz. Gyakorold azt, hogy a hasonlítgatás helyett arra irányítod a figyelmedet, hogy hálát érezz azért, ami most jól megy a saját életedben.
- Ismerd fel azt, amikor túlzottan rosszul érzed magad a bőrödben, vagy túlzottan jónak ítélsz meg valaki mást. Engedd meg magadnak, hogy örülj annak, hogy mindenki egyenlő, és lazulj bele az életbe, elégedj meg a dolgokkal úgy, ahogy vannak, ahelyett, hogy egyfolytában felerősítenéd az érzéseidet.
- Érezz együtt az éned azon részével, amelyik azt gondolja, hogy „kevesebb vagy”, mint mások. Engedd, hogy megkönnyebbülést érezz amiatt, hogy ez csak egy hamis elgondolás, amely feleslegesen okoz neked fájdalmat.
- Vedd észre azt, amikor néha keresed az alkalmat a másokkal való versengésre, vagy arra, hogy éreztess a felsőbbrendűségedet a környezeteddel. Fedezd fel, hogy mely érzelmek állnak e mögött a viselkedési

formád mögött, és nyugtázd azt a belső békét, amelyet akkor érzel, amikor rájössz arra, hogy nem kell mások fölé kerekedned ahhoz, hogy értékesnek érezd magad. Gyakorold azt, hogy méltányolsz másokat és őszintén örülsz a jó szerencsájüknek, anélkül, hogy úgy éreznéd, veszítesz a saját renomédból.

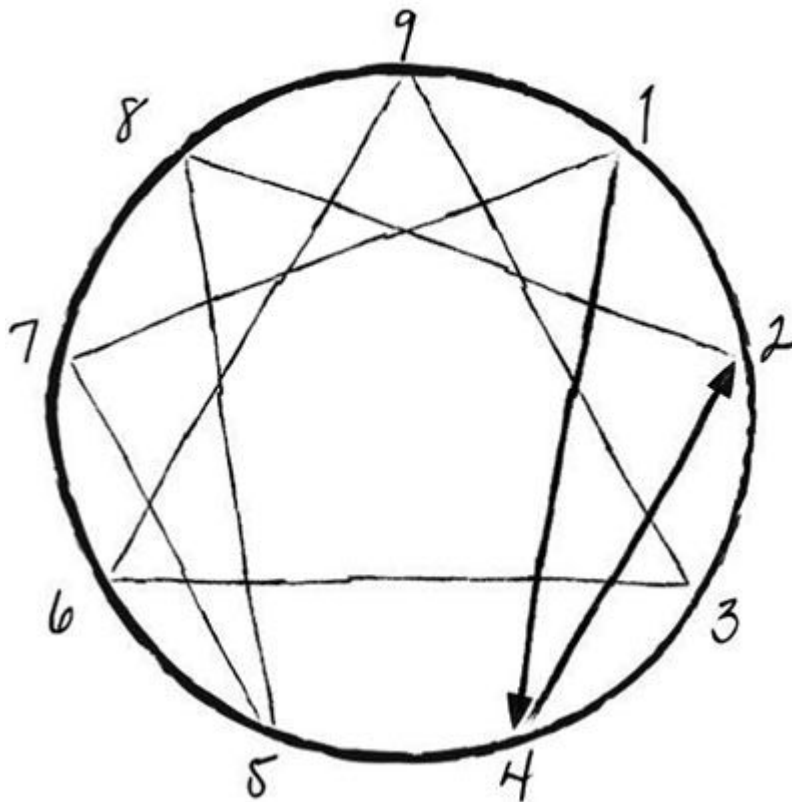
- Ha lehetőség van rá, ne fokozd az érzéseid intenzitását, hiszen az gátolja annak a lehetőségét, hogy az önazonosság békés érzésében feloldódhass. Vedd észre, hogyan büszkélkedsz az intenzitásoddal, és kérdezd meg magadtól, miféle védekezési célokat szolgálhat ez.
- Vedd észre azt, hogy ha nincs benned nyíltság, és nem értékeled azt, ami jó, akkor belekerülsz abba az ördögi körbe, hogy szomjazod a jóságot, de nem tudod befogadni. Figyeld meg a védőbástyákat, amelyeket magad emelsz az ellen, hogy megkaphasd, amit akarsz, és kezd el lebontani őket.

„Ahhoz, hogy elérhessük a
kiegyensúlyozottságot, kapjuk rajta
magunkat, ha vonzalmat vagy ellenszenvet
érünk, mielőtt az birtoklássá vagy
negativitássá merevedne.”

Pema Chödrön

Hogyan használd a 4. személyiségtípus nyilait a fejlődésed érdekében

A két személyiségtípus, amely az enneagram-körön a 4. típushoz kapcsolódik, az 1. és a 2. típus. Az ebbe a típusba tartozó emberek túlléphetnek a belső világukra helyezett fókuszon azáltal, hogy integrálják az 1. típus azon képességét, hogy a testéhez kapcsolódjon és gyakorlatias legyen, azután pedig kifejleszthetik a 2. típus képességét arra, hogy másokra koncentráljon és mélyen együttérezzen velük.



- Először fejleszd ki magadban az 1. típus erejét, miszerint az érzések és a jelentés mellett a gyakorlati cselekvési lépésekre összpontosít. Fordítsd a figyelmedet arra, hogy mit kell tenned ahhoz, hogy javíts dolgokon és jó eredményeket produkálj.

Kapcsolj cselekvő módba és kezd el megvalósítani a kreatív ötleteidet, odafigyelve a szervezésre, a folyamatra és a fegyelemre. Találd meg a különböző módjait annak, hogy egyensúlyt teremts érzelmes természeted és a strukturált, feladatorientált attitűdöd között. Mozogj, sportolj, lépj jobban kapcsolatba a testeddel, és vedd észre, hogy ez fizikailag is megtámogatja azt a törekvéseidet, hogy a hullámzó érzelmeidet az irányításod alatt tartsd.

- Ezután integráld a 2. személyiségtípus képességét arra, hogy megtaláld az egyensúlyt a magadra való automatikus és a másokra való szándékos figyelem között. Szentelj több figyelmet annak, hogy másoknak mire van szükségük, és hogyan tudod szolgálni azokat az embereket, akik fontosak az életedben. Ez majd ellenpontozza azt a hajlamodat, hogy mindent magadra vonatkoztatsz és azt a szokásodat, hogy a belső megéléseidet helyezed előtérbe. Helyezd kívülre a fókuszot; figyelj másokra, és légy még inkább empatikus. Erősítsd a kapcsolódásaidat a kölcsönös megértés segítségével.

„A kiegyensúlyozottság és az együttérzés két erénye könnyebben elérhető annak a számára, akinek az egója összetört – akár nagy szenvedés, akár nagy szeretet – vagy mindkettő – során.”

LÉPJ MAGASABB SZINTRE

Útjuk harmadik szakaszán a 4. típusba tartozó emberek mintegy hazaérkeznek: valódi önmagukat magasabb fokon valósítják meg azáltal, hogy maguk mögött hagyják a hamis identitásukat, amely azon – az egóból táplálkozó – szükségletükön alapul, hogy kitűnjenek a többiek közül. Az ebbe a típusba tartozó emberek akkor ébrednek fel, amikor megtanulják értékelni önmagukat a természetüknél fogva bennük rejlő jóság miatt – amikor belátják, hogy semmi sem hiányzik nekik. Amikor rájönnek arra, hogy minden, amire szükségük van, bennük van, már nem képzelik azt, hogy lemaradnak valami jó dologról, hogy máshol „még a fű is zöldebb”. Amikor tudatára ébrednek saját irigységüknek és annak, hogy szükségük van arra, hogy elkerüljék az elhagyatottság érzését, akkor megtanulják, hogy lehetnek boldogok anélkül, hogy feláldoznák hitelességüket, érzelmi érzékenységüket vagy a kapcsolódást a legbelső énjükhöz. Azáltal, hogy hálásak minden tapasztalatért, amelyet az élet hoz – legyen az jó vagy rossz, világos vagy sötét –, szert tesznek egyfajta kiegyensúlyozottságra. Ez abból fakad, hogy felülemelkednek a belső érzelmi pezsgésen, amelyet azelőtt fontosnak ítélték, és megértik, hogy az élet értelmét abban találják meg, ha jelen vannak abban, ami az adott pillanatban történik.

Mindez azt is jelenti, hogy többet meg kell tudniuk arról, hogy kik is ők valójában, túl azon az egoista hajlamukon, hogy arra koncentrálnak, ami hiányzik belőlük, és hogy nem felelnek meg egy (hamis) ideálképnek. Képesé válnak arra, hogy megváltoztassák azt a szokásukat, hogy a saját hibáikkal foglalkoznak, ezzel is önmagukat bizonyítva. Meglátják a hátrányát annak, ha proaktívan minimalizálják az elvárásaikat azzal kapcsolatban, hogy kik lehetnek, és mit hozhat számukra az élet. Rájönnek, hogy semmi gond nincs velük, és kezdik felfogni, hogy nem kell őket mindig megérteni, méltányolni és szeretni ahhoz, hogy értékes emberek legyenek. Megtanulják, hogy az, hogy önmagunkat szeressük, fontosabb, mint az, hogy mások elismerjenek (vagy csalódást okozzanak azzal, ha nem teszik).

Ha úgy érzed, a 4. személyiségtípusba tartozol, a magasabb tudatállapotot, amelyet az utazás ezen szakaszában elérhetsz, az egység, az egyenlőség és egy sokkal nyugodtabb és stabilabb érzelmi légkör jellemzi. Ahogy felülemelkedsz azon a szükségleteden, hogy igazold a hiányosságaidat vagy akár a különlegességedet, megtapasztalod a béke és a nagylelkűség állapotát. Már nem törekedsz többé arra, hogy mások megértsenek vagy megerősítsenek, és elfogadod, hogy úgy, ahogy vagy, teljes ember vagy.

Ha úgy gondolod, a 4. típusba tartozol, íme, néhány dolog, amelyet eddig nem tudtál volna megtenni, most viszont igen – és folyamatosan dolgozhatsz rajtuk:

- Ne koncentrálj a hiányérzetedre, értsd meg, hogy a

hiány nem állandó tulajdonság.

- Lásd magadat olyan módon, hogy elég vagy, és nem hiányzik neked semmi.
- Vedd fel újra a kapcsolatot a jóság mély értelmével.
- Értékelj a szívedben a mélységes nyugalom és béke azon pillanatait, amikor kapcsolatban vagy önmagad minden aspektusával, és körülötted is minden egyébbel.
- Engedd meg, hogy természetes érzelmi intenzitásod teret adjon az egyensúlynak és a stabilitásnak.
- Élvezz mindent, ami jelen van az életedben, anélkül, hogy ezeket megkérdőjeleznéd.
- Értékelj, hogy nincs szükség arra, hogy összehasonlítsd magadat másokkal. Tekints mindenkit egyformán fontosnak.
- Légy kevésbé érzékeny anélkül, hogy elveszítenéd az érzelmi intelligenciádat vagy a mások iránt érzett empátiádat.
- Légy teljesen megközelíthető, tudj kapcsolódni másokhoz, ami azon az alázatos elfogadáson alapszik, hogy te magad is egy hétköznapi, boldog ember vagy.

„Akkor tapasztaljuk meg a

kiegyensúlyozottságot, ha elfogadjuk a
dolgokat olyannak, amilyenek.”

Jack Kornfield

A 4. típus erénye

A kiegyensúlyozottság az az erény, amely a 4. típusba tartozó ember hajtóerejének az ellenszere. Kiegyensúlyozottság alatt azt értjük, hogy megvan az az érzelmi egyensúlyunk, amely lehetővé teszi azt, hogy felülemelkedjünk az érzelmi hullámvázainkon, és egyenlő értékűnek lássunk minden embert, érzést és helyzetet. Ez segít abban, hogy az ebbe a típusba tartozó emberek túllépjenek azon a szükségletükön, hogy különlegesnek tűnjenek annak érdekében, hogy értékesnek tudják magukat. Felhagynak azzal, hogy túlságosan nagy energiát fektessenek bármiféle érzelmi élménybe, hiszen tudják, hogy valamennyi egyenértékű és a belső igazság tükröződése. Felhagynak azzal, hogy túlzottan koncentrálnak a változó érzelmi állapotaikra, és nagy fokú békét és belső nyugalmat éreznek, függetlenül attól, mi történik vagy kinek a társaságában vannak. Hálát éreznek önmaguk és mások iránt, tudva, hogy mindenki egyformán értékes, és képes kihozni a legtöbbet magából. Minden egyes embert egyedinek tartanak, senki nem jobb, mint a többiek. Elveszítik a hajlandóságukat arra, hogy másokhoz hasonlítgassák magukat, és egyre inkább úgy tekintenek a valóságra, mint ami egyszerűen csak létezik, anélkül, hogy mindent a belső nézőpontjaik alapján ítélnének

meg.

Ha a 4. típusba tartozol, és a kiegyensúlyozottság állapotában vagy, a következőket kezded megtapasztalni:

- Az elfogadását az egész lényednek – nyitott elmével és szívvel. Egyfajta elköteleződést, hogy a legmélyebb természetteddel azonos hullámhosszra kerülj, azáltal, hogy békével és hálával viseltetsz mindazért, amid már megvan, és mindazért, aki vagy.
- Képességet arra, hogy minden tapasztalatot potenciálisan jelentősnek tarts és értékelj – legyen az hétköznapi vagy különleges –, valamint arra, hogy egyformán jelen légy az egész életedben.
- Fogékonyságot arra, hogy a szíved összekapcsoljon a benned és másokban természetüknél fogva jelen lévő jósággal.
- Belső érzelmi egyensúlyt, amely visszatart attól, hogy túl negatívan hassanak rád a külső ingerek, és amely lehetővé teszi számodra, hogy mindenre pontosan annyi energiával reagálj, amennyi szükséges.
- Belső egyensúlyi állapotot, amely még stressz esetén is fennmarad, és amelyben kiegyensúlyozott képed van önmagadról és másokról, és harmóniában van a környezeteddel.

- Az a szokás, hogy elfogadod az életet úgy, ahogy van, és nem mérícskéled magad másokhoz.
- Az élet szemlélete a lehető legszélesebb nézőpontból. Képes vagy arra, hogy az érzelmi és tapasztalati hullámváz fölé emelkedj, ahol minden egyfajta kiegyensúlyozott harmóniába torkollik.
- Az elme tágas csöndje, amelyet egyfajta érzelmi nyugalom jellemez, ami lehetővé teszi, hogy teljesen jelen legyél az élet változó körülményei között.
- Egy olyan állapot, amelyben nem teszel kísérletet arra, hogy eltávolodj a tapasztalataidtól vagy saját magadtól, vagy hogy magadévá tedd azt, ami jobbnak tűnik a számodra.

„A kiegyensúlyozottság az elme tökéletes,
rendíthetetlen egyensúlyi állapota.”

Nyanaponika Thera

Felébredés a zombiállapotból

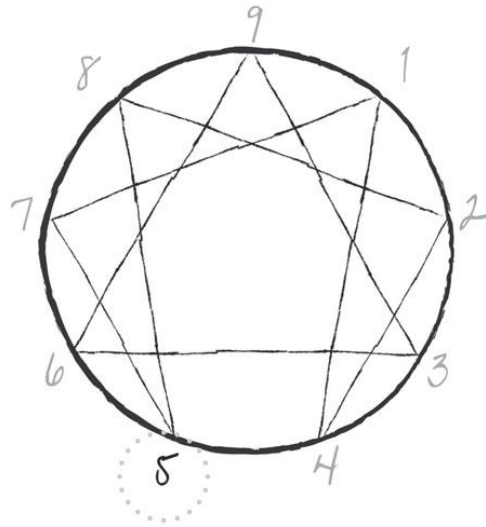
A 4. típusba tartozó emberek számára a valódi önmaguk beteljesítése abban áll, hogy fokozatosan fókuszot váltanak: a negatívumok és hiányosságok meglátása helyett megengedik maguknak, hogy azt lássák, ami pozitív és a jelen pillanatban történik. Sokak számára ez nehéz feladatot jelent, hiszen az

egónk azt mondja, hogy nem vagyunk elegek, többnek kell lennünk, nem vagyunk elég tökéletesek, vagy nem felelünk meg valamiféle önkényes szabályrendszernek. Ahhoz, hogy az ebbe a típusba tartozó emberek felülemelkedjenek az önbecsapás szokásán, és ne szökjönek el egy idealizált múltba vagy jövőbe, csak egy út vezet: tudatosítani magukban a személyiségmintázataikat és azt, hogy hányféle módon ragadhatnak bele ezekbe. Valójában az egyetlen pillanat, amit bármelyikünk megtapasztalhat, az a jelen. Ha erősebb a jelenlétük, akkor a 4. típusba tartozó emberek kifejlesztik azt a képességüket, hogy valódi énükkel kapcsolatba kerüljenek, és megtanulják, hogy minden úgy van jól, ahogyan van.

Amikor az ebbe a típusba tartozó emberek elkezdik meglátni azt, hogy elszigetelik magukat mindattól, amit akarnak, mert azt hiszik, hogy úgysem kaphatják meg, akkor megnyílik előttük egy nagyobb perspektívája annak, hogy kik is ők valójában, és képessé válnak arra, hogy a hála állapotában elfogadjanak dolgokat. Az egóból eredő szokásuk, miszerint a saját hiányosságaikban hisznek, zombi üzemmódban tartja őket. Viszont amikor elvégzik azt a munkát, amelyet el kell végezniük annak érdekében, hogy e mögé a hamis feltételezés mögé lássanak, végül elérnek egy olyan állapotot, amelyben belső békét és külső elfogadást sugároznak. Derűt sugároznak. Minden érzelmi élményt értékelnek, de egyensúlyukból egyik sem lendíti ki őket. Amikor elengedik a saját értéktelenségükbe vetett hitüket, elégedettséget éreznek, tudva azt, hogy semmi nem hiányzik. Megnyílnak a felé a béke, öröm és nyugalom felé, amely a valódi természetükhöz tartozik.

A 4. típusba tartozó emberek fejlődési útja kihívásokat hordozhat, mert az elégtelenségükbe vetett hitük egy olyan negatív önképet kristályosít ki a hamis énjükben, amelyhez nehéz hozzáférni. Viszont ahogy az ilyen típusú emberek elkezdnek átlátni ezen a hazugságon, ráébrednek, hogy csak a valódi énjükre van szükségük – hogy nagyon is rendben van velük minden. Amíg nem találják meg a kiutat a „hasonlító elméjük” útvesztőjéből, egyfajta korlátozott perspektíva csapdájában vergődnek, ahol mindent jó vagy rossz címkével látnak el. De amikor megtanulnak e mögé a szűk fókusz mögé látni, megnyílnak egy sokkal szélesebb – és pontosabb – szemlélet felé, önmaguk és mások tekintetében egyaránt.

Amikor a 4. típusba tartozó emberek bátran feladják védekező állásukat, hogy proaktívan elutasítják önmagukat, hogy ne kelljen megélniük az elhagyatottságot, akkor elkezdik integrálni a „pozitív árnyékukat”. Teret adnak a bennük rejlő igazi jósnak, és elfogadják önmagukat úgy, ahogyan vannak. Ez elvezeti őket a téves önfelfogástól addig a felismerésig, hogy az elégtelenségérzésük pusztán illúzió – egyfajta különösen biztonságosnak tűnő illúzió, egyben egy olyan fantázia, amely azon a félelmen alapszik, hogy újra sérülhetnek. Ahogyan haladnak előre a fejlődés útján, megtanulják megtapasztalni saját alapvető jóságukat – és egyedi tehetséget fejlesztenek ki arra, hogy másokat is segítsenek ugyanezen az úton, az irigységtől az önazonosság felé.



Az 5. típus

Út a fukarságtól a kötődésmentesség felé

*Egy másik ember által válunk csak emberré;
elszigeteltségben nem lehetünk emberek; csak a
kapcsolatok tesznek minket azzá.*

DESMOND TUTU

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy ember, akit Ötösnek hívtak. Ötös azzal a küldetéssel jött a világra, hogy mélyen kapcsolódjon mindenkihez és mindenhez. Ugyanakkor viszont, mert olyan ember volt, amilyen, jellemző volt rá az is, hogy elszigetelje magát másoktól és a saját szívétől is.

Amikor fiatal volt, Ötös megpróbált valódi, szívbeli kapcsolatokat teremteni az emberekkel. Azonban ők hajlamosak voltak arra, hogy benyomuljanak az életterébe, amikor egyedül akart lenni. És amikor azt szerette volna, hogy vele legyenek, akkor pedig nem voltak ott. Mind a tolakodás, mind a távolságtartás állandó gondot jelentett Ötösnek, így nehézséget okozott neki az is, hogy tudja, mit kell tennie a másokkal való jó kapcsolat megőrzése érdekében, különösen

akkor, amikor úgy vélte, beavatkoznak a magánszférájába, vagy éppen elhanyagolják. Titokban úgy érezte, hogy nem tud megfelelni, és más, mint a többiek. Amikor megpróbált kapcsolódni, csalódásban volt része. Újra és újra előfordult, hogy az emberek faképnél hagyták, amikor úgy érezte, hogy szüksége lenne rájuk, máskor viszont nem hagyták magára eleget. Ahogy telt az idő, Ötös végül feladta a küzdelmet, és egyre inkább elveszítette a kapcsolatot másokkal és a saját érzéseivel is.

Ötös rájött, hogy akkor nyugodt, és akkor tud ellazulni, amikor egyedül van. És ahogy telt az idő, ez az érzés egyre erősebb lett. Végül elveszítette azt a képességét, hogy kapcsolódjon másokkal, ha szeretne. És mivel olyan sok időt töltött egyedül, elfelejtette, hogyan tudathatja az emberekkel, ha közelebb akar kerülni hozzájuk, vagy hiányolja őket. El akarta kerülni a már jól ismert csalódás érzését, így hát elhatározta, hogy megvárja, míg mások észreveszik, hogy egyedül érzi magát – ami sajnos szinte soha nem történt meg. Ahogy teltek az évek, Ötös elfeledkezett arról az alapvető igényről, hogy kapcsolódjon az emberekhez. Hozzászokott az egyedülléthez. Az egyedüllét kényelme és biztonsága megtetszett neki – sokkal könnyebb volt, mint mások társaságában lenni.

Ötös örömet talált a tanulásban, mert akkor okosnak érezhette magát (és úgy érezte, jobban a helyén van), és ezt egyedül is meg tudta tenni. Örömét lelte abban, hogy önellátó, független személyiség, aki sok mindenről sokat tud. Titkon élvezetet talált abban, hogy tud dolgokat, s még inkább

magabiztossá tette az, hogy elég sokat tud. Még mindig kitért azok elől, akik kapcsolatba akartak kerülni vele, és még mindig el akarta kerülni annak a fájdalmát, hogy betolakodnak a magánszférájába, amikor egyedül akar lenni – vagy annak a fájdalmát, hogy egyedül hagyják, amikor társaságban akar lenni. Nem akarta elveszíteni a biztonságérzetét, amelyet azzal szerzett meg, hogy a saját fejében élt, és nem akarta megkockáztatni azt, hogy többet adjon magából. Nem akarta megosztani a könyveit és más dédelgetett tulajdonát sem.

Felnőtt életében Ötös elkötelezett tudásszomja a veleszületett jó felfogóképességgel karöltve hozzásegítette őt ahhoz, hogy kényelmes pozícióra tegyen szert egy olyan speciális területen, ami lehetővé tette számára, hogy önellátónak és önfenntartónak érezze magát. Magánvállalkozóként sikerült kívül maradnia a rivaldafényen. Mindennap, kötelezettségeinek elvégzése után azzal foglalkozott, amit leginkább szeretett – a tanulással, begubózva a barlangjába.

Aztán egy nap Ötös arra eszmélt rá, hogy minden kiszámítható, amit csinál. Nem volt sok energiája; nem érezte, hogy él. Általában fáradtnak érezte magát, különösen társaságban. Kimerültséget érzett, amikor mások kérdéseket tettek fel neki vagy mesélni akartak az érzéseikről. Ötös nyugtalan gondolatok között aludt el. És amint elaludt, álmodni kezdett. Álmában egyedül érezte magát, és ez zavaró volt. Nem volt már motivációja arra, hogy tanuljon vagy új dolgokat ismerjen meg. Rejtélyes módon, akarata ellenére nagy szeretetet érzett az őt körülvevő emberek iránt. Nem akart többé már egyedül lenni. Úgy érezte, mintha a világ a feje

tetejére állt volna, és nem tudta, hogy mit tegyen. Aztán felébredt.

Ötös nem tudta eldönteni, hogy az álma jó élményt nyújtott-e neki, vagy inkább rémálom volt. Elgondolkodott ezen, majd elfeledkezett róla, és visszatért a régi kerékvágásba – minden napját egyedül töltötte.

Ötös tehát zombivá vált – egy magányos, független, csendes zombivá, de akkor is zombivá.

AZ 5. TÍPUS ELLENŐRZŐLISTÁJA

Ha az alábbi tulajdonságok közül a legtöbb vagy mindegyik jellemző rád, akkor lehetséges, hogy az 5. személyiségtípusba tartozol:

- ☐ Nagy figyelmet fordítasz arra, hogy új dolgokat tanulj különösebb cél nélkül, és nem azért, hogy eszközt kapj a kezébe ahhoz, hogy elérj valamit.
- ☐ Egyfolytában aggódsz amiatt, hogy a saját szférádat és az énidődet fenn tudd tartani, és kerülöd azokat az alkalmakat, amikor a külvilág igényekkel áll elő, amelyeket teljesítened kellene.
- ☐ Kivonod magad a társaságból, és távolról figyeled a dolgokat és embereket, hogy megértsd, mi is történik éppen.
- ☐ Jellemző rád, hogy több információt vagy tudást szedsz össze, mint az átlagember.

- ☐ Nehéznek találod azt, hogy kapcsolódj vagy fenntartsd a kapcsolatot a saját érzelmeiddel vagy más emberekkel.
- ☐ Fontosnak tartod, hogy logikusak legyenek a dolgok, és értelmet találj bennük.
- ☐ Teszel azért, hogy a kezeden tartsd a saját időd feletti kontrollt. Érzékenyen érint, ha olyan kapcsolódásokban kell részt vened, amelyek hosszabb ideig eltartanak, mint amennyi időt rájuk szánsz.
- ☐ Úgy érzed, le fogják szívni az energiádat, ha az emberek folyamatosan különféle dolgokat kérnek tőled, vagy megosztják veled az érzéseiket.
- ☐ A specializáció a specialitásod. Szeretsz a dolgok szakértője lenni, és elmélyedni a speciális érdeklődési körödbe tartozó területekben.

Ha az ellenőrzőlista elolvasása után úgy gondolod, az 5. személyiségtípusba tartozol, akkor a fejlődésed három lépcsőből áll majd.

Először is rálépsz az önismeret útjára, megismered önmagadat azáltal, hogy megtanulod azonosítani azokat a módokat, amelyekkel elszakadsz az emberektől és az érzelmektől, hogy megőrizd a saját teredet és energiádat.

Ezután szembe kell nézned az árnyékkoddal, hogy tisztábban lásd azokat a viselkedési mintázataidat, amelyek abból fakadnak, hogy a saját tudásod és társaságod nem igazán elégíti

ki az érzelmi szükségleteidet. Elkezdesz túlnőni a személyiségedet jellemző önkorlátozó szokásaidon azáltal, hogy felismered, a mintázataid igazából egy mély hiányérzethez vezetnek a szívedben.

Végül elmozdulsz a személyiségtípusodra jellemző legjobb önmagad felé, miután megtanultad, hogy nem kell halmozni a tudást és kerülni az embereket, attól félve, hogy kimerülsz. Miután tudatosodik benned, hogy hogyan tartod magadat elzárva attól, amire a leginkább szükséged van, el tudsz kezdeni bízni abban, hogy nem nehéz kapcsolatokat teremteni, ha mélyebben kapcsolódsz a szívedhez.

„Íme a titkom: felőlem bármi történhet.”

Jiddu Krishnamurti

LÉPJ RÁ AZ ÚTRA

A felébredés útjának első szakaszában az ebbe a típusba tartozó embereknek tudatosan teret kell teremteniük ahhoz, hogy ráébredjenek a saját gondolatmintáikra és észrevegyék, hogy hogyan távolítják el magukat az érzelmektől. Azzal, hogy aktívan megfigyelik, hogyan tagadják meg a figyelmet és a szeretetet másoktól, amikor úgy érzik, hogy ők maguk nem kapnak elég törődést és szeretetet, elkezdik felismerni az általuk létrehozott ördögi kört – egy olyan kört, amely nem szolgálja őket.

Az 5. típusba tartozó emberek akkor kezdenek túllépni saját önkorlátozó nézőpontjaikon, amikor elkezdik kifejleszteni azt a képességüket, hogy felismerjék, mennyi figyelmet fordítanak az élet intellektuális megismerésére, ugyanakkor mennyire keveset foglalkoznak a szívükkel és a testükkel. Meg kell tanulniuk meglátni azokat a problémákat, amelyeket az elme által vezérelt megismerés teremt, és hogy nem szabad ítélkezniük maguk fölött. Ahogy tudatosodik bennük az, hogy hányféle módon törekednek arra, hogy mindentől függetlenedjenek, és hogy e mögött jó eséllyel az a félelem rejlik, hogy nem figyelnek rájuk, azzal már megtették az első lépést a fejlődésük útján.

Az 5. típus viselkedési mintázatai

Ha úgy érzed, hogy az 5. személyiségtípusba tartozol, úgy indulhatsz el a felébredés útján, ha a következő öt szokásmintára koncentrálsz, illetve tudatosítod őket magadban.

Túlzott mértékű gondolkodás

Míg igaz az, hogy a gondolkodás és az elemzés segít abban, hogy megérts dolgokat és úgy érezd, hogy kezeden tartod őket, fontos lesz megértened, hogy ez nem igazán szolgálja a belső fejlődésedet. A test több, mint a „fej kiszolgálója”, a szíved pedig a legjobb iránytű: megmutatja, hogy mit tegyél és hogyan állíts fel fontossági sorrendeket. Ha túlzottan nagy jelentőséget tulajdonítasz az érvelésnek, az elemzésnek és a megfigyelésnek, szert tehetsz bizonyos fokú tudásra, de nem szükségszerű, hogy

bölcsességet is nyersz, hiszen az csak a tapasztalásból adódik.

Félelem a kapcsolódástól, ami magányossághoz vezet

Egyértelműen nem kedveled, ha az emberek betolakodnak a magánszférádba, vagy beosztják az idődet. Mivel arra törekszel, hogy ez ne forduljon elő, ez lesz a mozgatórugója a választásaidnak és cselekedeteidnek. Valószínű, hogy kifejlesztetted már azt a képességedet, hogy jól (vagy nagyon jól) érezd magad a saját társaságodban. Azonban nagyon valószínű az is, hogy van benned egy nagy fokú tudat alatti vágy arra, hogy mélyebben tudj kapcsolódni az emberekkel. Térképezd fel azt, hogy ezek az egymásnak ellentmondó vágyak – az, hogy több időt akarsz egyedül tölteni, ugyanakkor titokban jobban akarsz kapcsolódni az emberekhez – hogyan működnek benned, és hogyan nehezítik meg mások számára azt, hogy értelmezzék a „zavaros üzeneteidet”, amelyek arról szólnak, hogy milyen mértékben akarsz közel kerülni hozzájuk.

Önmagad elszigetelése

Megvan az esélye annak, hogy fizikailag vagy érzelmileg elszigeteled magad, ami lehet egy szokás, amely mögött jó szándék búvik meg, vagy lehet pusztán egyéni stílus kérdése. Mindazonáltal az, hogy gyakran tartasz távolságot másoktól, abból is fakadhat, hogy úgy érzed, megbántottak, vagy attól félsz, hogy bántani fognak. Hangolódj rá önmagadra, és vedd észre, hogy milyen gyakran lép fel ez a félelem. Próbálj meg rájönni, hogy nem vagy-e valójában sokkal érzékenyebb, mint

feltételezted, és gondold át, hogy ez a fajta túlérzékenység ahhoz is vezethet, hogy nem ápolod a kapcsolatot a saját szíveddel.

Félelem a soktól

Észreveheted azt is, hogy automatikusan reagálsz dolgokra, ha „túl sok” lesz számodra a bejövő impulzus – amikor úgy érzed, ez már teher. Előfordulhat, hogy visszavonulót fújsz, ha az emberek túl sokat beszélnek, vagy túl gyakran kérnek tőled sokféle dolgot, vagy túl hosszú ideig akarnak túl közel lenni hozzád. Lehet, hogy visszahőkölsz, amikor túl sok a jó, és negatívan reagálsz, ha nagyon belefeledkezel valamibe, túlzottan élvezetes valami, esetleg „túlcsordul a szeretet”. Figyeld meg magad, hogy ez nem abból fakad-e, hogy félsz a bőségtől, és nem indít-e arra, hogy elzárkózz azoktól az élményektől, amelyek a teljesség érzését megközelítik. Mindez abból is fakadhat, hogy egy olyan forgatókönyvben találsz menedéket, amely elhiteti veled, hogy nincs szükséged sok mindenre, vagy hogy elég, ha a legegyszerűbb fokon létezel.

Túlzott mértékű kontroll és önkontroll

Valószínűleg büszke vagy arra, hogy észszerű módon és függetlenül élsz. Vizsgáld meg azt, hogy nincs-e benned túlzott hajlam arra, hogy ellenőrzés alá vond saját magadat, mégpedig olyan módon, amely az élvezet és a spontaneitás rovására megy. Míg általában nem szeretsz másokat kontrollálni, különféle egyéni módokon mégis magadhoz ragadod az irányítást, amikor

mások közel kerülnek hozzád. Ez abból a szükségletedből fakad, hogy megakadályozd azt, hogy az emberek betolakodjanak a magánszférádba, elvegyék az idődet, felemésszék az értékes energiádat, vagy belekontárkodjanak a terveidbe. Lehet, hogy ez a szokásod kényelmesebbé és kiszámíthatóbbá teszi az életedet, ugyanakkor az nem lesz intenzív vagy örömteli. Épp ellenkezőleg, eltaszíthatod magadtól azokat, akiket szeretsz, anélkül, hogy ezt észrevennéd. Előfordulhat, hogy tudat alatt egy olyasfajta, biztonságos életet akarsz élni, amely leginkább a saját fejedben zajlik. De azzal, hogy a komfortzónádon belül maradsz, elmulasztod annak a lehetőségét, hogy az élet gazdagságát és mélységét nagyobb mértékben megtapasztald, annak ellenére, hogy bőven nyílna rá alkalmad.

„A magány fontos, sőt vannak emberek,
akik számára maga a levegő, amelyet
belélegeznek.”
Susan Cain

Az 5. típus hajtóereje

A fukarság az, ami az 5. típusba tartozó emberek hajtóereje. Ennek a típusnak ez az alapvető érzelmi motivációja, és abban jelenik meg, hogy elzárják a szívüket az adás és az elfogadás lehetőségétől. Ahogyan tudatosodik bennük ez a hajtóerő, úgy tudnak számottevő haladást elérni a fejlődés útján.

A fukarság nem feltétlenül kapcsolódik a pénzhez, ahogyan azt sokan értelmezik. Az enneagram tanítása szerint a fukarság ahhoz kötődik, hogy elzárjuk a szívünket. Az 5. típusba tartozó emberek nehéznek találják azt, hogy nyitott szívvel járjanak-keljenek, és minden érzelmükkel kapcsolatban legyenek. Az érzelmi nyitottság ismeretlen terület lehet a számukra, mert azt tanulták, hogy jobban bízzanak az intellektusukban, mint az érzéseikben. A szívük különféle okok miatt zárva maradhat – ilyenek a traumák, a korai, nem kielégített szükségletek, csalódások a szerelmi kapcsolataikban, a megcsalás, a nem teljesült elvárások, sőt általában az élet nehézségei. Mindegy, milyen okból, de jelentős mértékben bezárják a szívüket, és gyakran egyáltalán nem képesek érzelmeket átélni. Valójában ez a személyiségtípus általában az érzések megtapasztalásától tart.

Amikor sérelmet szenvednek, vagy nem veszik őket észre, akkor az 5. típusba tartozó emberek késztetést éreznek arra, hogy visszavonulót fújjanak. Ez többféle szinten megtörténhet: fizikai (kerülik a társaságot), érzelmi (bezárják a szívüket, és nem éreznek semmit), mentális (nem vesznek tudomást valaki létezéséről) és ösztönös (hirtelen eltávolodnak a pozitív tapasztalásoktól). Ezenfelül nehéznek találják azt, hogy kapcsolódjanak másokhoz és fent is tartsák a kapcsolatot. Lehet, hogy azt gondolják, egyszerűen csak befelé forduló személyiségek, de a kötődési nehézségeik igazából nagy fokú félelmet takarnak: attól tartanak, hogy nem kapják meg másoktól azt, amire szükségük lenne. Lehet, hogy attól is félnek, hogy kimerülnek az erőforrásaik, ha mindenüket megosztják,

amijük van. Néhány, az 5. típusba tartozó ember egyenesen azt nyilatkozza, hogy úgy érzi, minden energiáját – egész életkedvét – leszívja az, ha másokkal érzelmi kapcsolatban áll. Állandóan attól félnek, hogy az életükben jelen lévő emberek túl sok igénnyel fordulnak feléjük, vagy túl sok (kimondott vagy kimondatlan) elvárással találják szembe majd magukat, amelyek gyakran és túlzott mértékben fordulnak elő. A megfosztottság érzése akkor is elfogja őket, ha valaki, akivel kapcsolódni akarnak, nem ad nekik annyit, amennyire úgy érzik, hogy szükségük lenne.

Ily módon a fukarság magával az élettel szembeni ellenállásnak tűnhet. Ezáltal az ebbe a típusba tartozó ember kicsinynek tekinti magát a bőséges életerővel és az univerzum végtelen természetével szemben. A fukarság bizonyos értelemben úgy is tekinthető, mintha elzárnánk magunkat végtelen lehetőségeink elől, ami számunkra mint emberi lények számára megadatott. Az ebbe a típusba tartozó emberek magukévá tesznek egyfajta korlátozó hiedelmet, és kevesebb is megelégszenek a saját életükben. Hajlamosak arra, hogy kevesebb erőforrással is beérjék. És mivel szomorúak, amikor elzárják önmagukat a lehetőségektől és az élet bőségétől, a szívüket is lezárják, hogy ne érezzék mindennek a fájdalmát. Ha szeretnének haladni a fejlődés útján, akkor meg kell engedniük maguknak azt, hogy megérezzék az eltávolodás fájdalmát és az öröm nélküli élet szomorúságát.

Ha úgy gondolod, hogy ebbe a személyiségtípusba tartozol, akkor a fukarság alábbi megnyilvánulásait kell megfigyelned és tudatosítanod magadban a felébredés útján:

- Kevesebbet beszélsz és halkabban, semleges vagy érzelemmentes hangon.
- Egyértelmű határokat szeretsz tartani, időben, térben és energiában egyaránt. Hajlamos vagy arra, hogy korlátozott mennyiségű energiát fordíts az emberi kapcsolódásokra, és hogy elkerüld az olyan meglepetéseket, amelyek nagyobb energiabefektetést igényelnek.
- Egyfajta olyan tudásvágy, amely azt szolgálja, hogy el tudj távolodni az emberektől és az érzelmektől.
- Hiányoznak neked az emberek, ugyanakkor nem érzed annak a szükségét, hogy beszélj velük.
- Vonakodsz attól, hogy az érzéseidről vagy a személyes dolgaidról beszélj másokkal. Nehezen sírsz, és nehezen kapcsolódsz az érzelmeidhez mások jelenlétében.
- Hajlamos vagy arra, hogy elmerülj a gondolataidban, míg eltávolodsz az érzelmektől vagy emberektől.
- Égető szükségét érzed annak, hogy egyedül maradj vagy saját élettered legyen; úgy érzed, el kell bújni.
- Nehéznek találod azt, hogy adott pillanatban reagálj dolgokra, hajlamos vagy arra, hogy elodázd az érzéseidet, amelyeket mások jelenlétében megtapasztalsz, hogy csak akkor foglalkozz velük, amikor egyedül maradsz; hajlamos vagy magadban felhalmozni a reakcióidat.

- Távolságtartó vagy és hajlamos az elemzésre és arra, hogy távolról figyeld a történéseket, miközben visszafogott és nyugodt maradsz.

„A tudás megszerzéséhez mindennap adj hozzá dolgokat. A bölcsesség eléréséhez mindennap távolíts el dolgokat.”

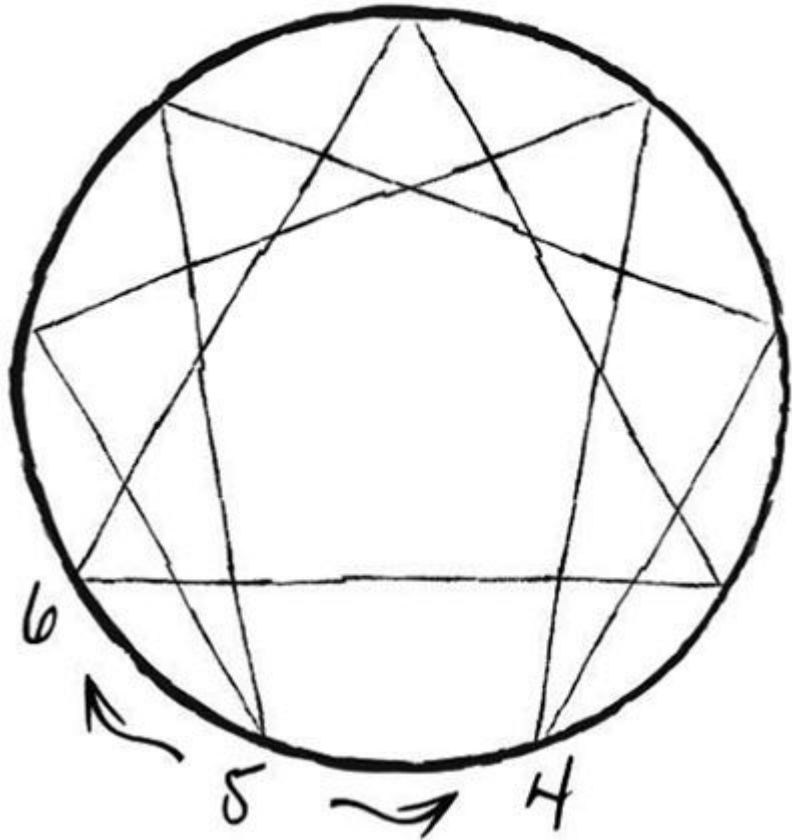
Lao Ce

Hogyan használd az 5. típus szárnyait a fejlődésed érdekében

Az enneagram-körön az 5. típus mellett a 4. és a 6. személyiségtípus helyezkedik el. Ha az 5. típusba tartozó emberek szélesítik az érzelmi kapacitásukat azáltal, hogy a 4. típus tulajdonságait felhasználják, és azután tudatosítják saját félelmeiket a 6. típusba tartozók meglátásait felhasználva, elkezdhetnek túllépni az intellektuális stílusukon és elkezdhetik szélesíteni az általános perspektívájukat.

- Először is tedd magadévá a 4. típus tulajdonságait, úgy, hogy jobban odafigyelsz a saját érzelmi állapotaidra. Engedd meg, hogy teret kapjanak és csak úgy legyél. Amikor érzelmi állapotokat tapasztalsz, nem kell megértened, csak érezd őket. Engedd meg magadnak, hogy spontánabb és

nagyvonalúbb
légy. Adj egy
csepp
kreativitást az
életedhez
azáltal, hogy
belevágsz egy
projektbe vagy
olyan hobbiba,
amely lehetővé
teszi azt, hogy
kifejezd magad
mások felé,
kimutatva a
világnak azt,



ami benned van. Növelj az élmény intenzitását
azzal, hogy hosszasan beszélgetsz egy olyan
személlyel, akiben megbízol, valamiről, ami iránt
erős érzelmeket táplálsz.

- Ezután integráld a 6. típusú tulajdonságokat azáltal,
hogy fokozod a félelmeddel való tudatos
kapcsolatodat, és légy kevésbé nyugodt, még akkor
is, ha általában véve szorongóbbá válsz. A nyugalom
igazából a fukarság egyik ismertetőjegye. Azt jelenti,
hogy a szíved elzárkózik a megtapasztalásoktól, és
nem feltétlenül azt, hogy jó értelemben „békében”
élsz. Hozz létre magadban olyan teret, ahol
érezheted a félelmet vagy nyugtalanságot is, tudva,

hogy mindez az emberi jelzőrendszer bölcsességének a része. Közelíts a félelmeid felé (a higgadtság helyett), hogy motiváld a cselekedeteidet. Fókuszálj élesebben a problémáidra, hogy aktívabban tudj foglalkozni velük. Oszd meg másokkal az ötleteidet és aggodalmaidat, mielőtt megbizonyosodnál felőlük, akár juss el addig a pontig, hogy idegesíted az embereket azzal, hogy arról beszélsz, milyen veszélyei vannak valaminek. Lehet, hogy ez nehéz lesz, de elképzelhető, hogy jót fog tenni az olyan embereknek, akik általában elkülönülnek másoktól és saját életük mélyebb megélésétől egyaránt.

„A szemlélődni annyi, mint árnyékokat nézni”.

Victor Hugo

NÉZZ SZEMBE AZ ÁRNYÉKODDAL

Az 5. típusba tartozó emberek fejlődési útjának a második része annak megértéséről szól, hogy az élet intellektuális szempontból való megélése hogyan akadályozza meg az én fontos részeinek teljesebb megismerését. Ez a típus integrálja az árnyékát azáltal, hogy felismeri és elismeri az érzelmeit és a kapcsolódásra való képességét, valamint azt, hogy képes több

bőséget befogadni. Mindez megtanítja neki, hogy a hiánytudata visszatartja attól, hogy egy sokkal teljesebb és kielégítőbb életet éljen.

Fejlődési folyamatuk ezen pontján az 5. típusba tartozó emberek ráébrednek arra, hogy a racionális, logikus és észszerű létezés túlzott hangsúlyozása (amiről azt gondolták, hogy jó dolog) igazából rosszul is elsülhet. A tudatosságuk hiánya azt eredményezi, hogy elszakadnak a valóság talajáról és közömbössé válnak, még akkor is, ha tudatosan azt gondolják, hogy a helyén vannak a gondolataik. Ha az információt és a tudást használják fel arra, hogy az érzelmi élményeket kipótolják, akkor öntudatlanul is kikerülnek egy fontos fejlődési szakaszt, valamint annak a lehetőségét, hogy az emberi lét teljességét megéljék. Mivel elveszítik a kapcsolatot az érzelmeikkel, hideggé és érzéketlenné válnak – magukkal és másokkal szemben egyaránt. Az 5. típusba tartozó emberek útjának ez a szakasza akár fájdalmas és kellemetlen is lehet, mert tudatosítaniuk kell magukban azokat a módokat, amelyekkel elvágták magukat az élet mélyebb megtapasztalásától, illetve ezek ellen kell dolgozniuk. Mindezen stratégiák a túlélésen alapultak, amelyek biztonságérzetet nyújtottak számukra.

Ismerd meg az 5. típus árnyékát

Ha úgy gondolod, hogy az 5. típusba tartozol, akkor az alábbi dolgokat teheted annak érdekében, hogy felismerd, tudatosítsd, valamint elkezdj dolgozni azokon az öntudatlan, de fontos

viselkedési mintákon, vakfoltokon és fájdalmas pontokon, amelyek ezt a személyiségtípust jellemzik:

- Azonosítsd és fejezd ki az érzelmeidet nem racionális módon, és bizonyosodj meg arról, hogy valóban átéled őket, és nem csak gondolsz rájuk.
- Nyílj meg jobban az emberek felé. Engedd magadhoz közel őket, amikor ők akarják, ne csak akkor, amikor te akarod.
- Engedd el azt a szükségletet, hogy kontrolláld az időbeosztásodat. Hagyd, hogy mások is döntsenek arról, hogy hogyan töltöd az idődet, és légy rugalmasabb a napirendedet illetően.
- Hívj meg embereket a személyes teredbe, otthonodba és életedbe egyaránt.
- Gyakrabban oszd meg az érzéseidet másokkal, még akkor is, ha mások nem osztják meg veled, amit éreznek.
- Törj ki az önellátás üzemmódjából. Kérj segítséget. Támaszkodj mások véleményére.
- Amikor elfáradsz, ne engedj a hiányról alkotott (hamis) meggyőződésednek, amikor arról van szó, hogy mennyi energiád van. Növeld a tevékenységeid intenzitását. Ismerd fel, hogy az energiád csak azért korlátozott, mert annak gondolod.
- Akkor is mondd el a véleményedet valamiről, ha

még nem ismered töviről hegyire a témát.

- Csinálj dolgokat mindenre kiterjedő terv nélkül is. Hagyj teret az improvizációnak és a spontán cselekvésnek.

„Sokféleképpen lehet előrehaladni, de csak
egyféleképpen lehet megállni.”

Franklin D. Roosevelt

Az 5. típus vakfoltjai

Az 5. típusba tartozó emberek nem lelkesednek azért, hogy megvizsgálják a vakfoltjaikat, mert azt gondolják, hogy már sokat tudnak saját magukról. Hajlamosak arra, hogy a felszín alatt bizonytalanságot érezzenek, és a túlélési stratégiáik abban segítik őket, hogy elkerüljék az érzéseket. Mintegy védekezéséppen az ellen, hogy megnyíljanak a saját érzéseik számára, hajlamosak feltételezni, hogy intellektuális szempontból magasabb rendűek, mint a többiek, vagy ezt a benyomást keltik. Ellenállnak annak, hogy a dolgokat befelé összpontosítva vagy biztonságos távolságból figyelve tapasztalják meg. Azzal, hogy akkor érzik magukat a legkényelmesebben, amikor egyedül vannak és azzal, hogy biztosra mennek azáltal, hogy sok időt töltenek a komfortzónájukban, blokkolják a fejlődésüket, mivel nem látják, mi rejlik a magány iránti vágyuk mögött. A zombi

üzem módban az 5. típusba tartozó emberek mindent megtesznek annak a kényelmetlenségnek az elkerülése érdekében, hogy mélyebben kapcsolódjanak saját magukhoz és az élethez.

De van egy jó hírünk. Ha úgy érzed, az 5. típusba tartozol, és hajlandó vagy szembenézni a vakfoltjaiddal, és átéled a felbukkanó fájdalmat, akkor végül megtapasztalod a mindennel való kapcsolat – beleértve önmagadat is – mély és csodálatos érzését. Ha el tudsz viselni némi kényelmetlenséget, miközben azt gyakorlod, hogy valóban jelen légy mások számára – valamint különféle érzések és érzékelések számára –, meg fogod tanulni, hogy jobban élvezd a kapcsolódást másokhoz. És elfoghat a megkönnyebbülés érzése is, mivel nem akarsz majd egyfolytában visszavonulót fújni.

Íme, néhány az 5. típus legfontosabb vakfoltjai közül, ezeket érdemes tudatosítanod magadban, ha szeretnél haladni a fejlődés útján.

Intellektualizálás mint védekezési mechanizmus

Megpróbálsz mindent a logika alapján megérteni és megmagyarázni, és anélkül irányítani dolgokat, hogy azokat közvetlenül megtapasztalnád? Jellemző rád, hogy néha túlkomplikálsz az egyszerű dolgokat, a gyakorlatiakat pedig elvontabbá és kezelhetetlenebbé teszed? Íme, néhány dolog, amit megtehetsz, ha integrálni szeretnéd ezt a vakfoltot:

- Naponta többször ismételd el a következőt: „Az érzelmeket és az érzékeléseket megélni kell, nem

megérteni.”

- Keress egy pszichoterapeutát vagy közeli barátot, akiben megbízol, és beszélj meg vele, életed során hányféle módon érezted már azt, hogy nem felelsz meg másoknak, vagy furcsa vagy.
- Vedd észre, mi tart vissza attól, hogy a folyamatos örömrészletet megtapasztald.
- Gondold át, mi történne, ha megengednéd magadnak, hogy többet mosolyogj és neved, és kevesebbet gondolkodj vagy intellektualizálj.
- Kérdezd meg magadtól, hogy mi olyan rossz abban, hogy megengeded magadnak, hogy az életet a legegyszerűbb, ám mélyebb pillanataiban megtapasztald. Mit érzel azzal kapcsolatban, hogy több öröm és könnyedség is lehetne az életedben?
- Lépj kapcsolatba a benned rejlő fukarsággal, mert a tudással áll kapcsolatban. Haladj a kötődésmentesség elérése felé azért, hogy bevallod, nem tudsz olyan sokat. Ültess át a tudásodat a gyakorlatba azért, hogy a megélt tapasztalataidban alkalmazzod.
- Tudatosítsd jobban magadban, hogy az érzések megtapasztalásától való félelmed milyen módon ösztönöz arra, hogy mindenben az értelmet keresd.
- Vegyél rá másokat arra, hogy beszéljenek rá, bolondozz velük egy kicsit, amikor úgy gondolsz,

hogy túl komoly vagy elemző hangulatba kerültél.

A tanulás mint központi cél

A tanulás jobban motivál, mint bármi más? Rosszul kezeled a projekteket és a kapcsolatokat, ha valami új dolog megtanulását teszed a legfőbb (vagy egyetlen) prioritásoddá? Hajlamos vagy arra, hogy több információra akarj szert tenni, ami ahhoz vezet, hogy elmarad a cselekvés? Íme, néhány dolog, amit megtehetsz, ha integrálni akarod ezt a vakfoltot:

- Ismerd fel a mögöttes okait annak, hogyha azért teszel meg valamit, hogy többet tanulj. Mi az, amit valójában keresel? Mi ennek az ára?
- Tudatosítsd magadban, ha neheztelsz másokra, mert arra kényszerítenek, hogy olyasvalamit csinálj, amit már tudsz.
- Tudatosítsd magadban azt, hogy amikor egy tevékenységet nem érzel szellemi kihívásnak, akkor meg akarod változtatni. Miért kell mindig annyira aktívnak lenned mentálisan? Mik ennek a negatív következményei?
- Valld be magadnak, hogy sokszor jobban érdekelnek az emberek gondolatai, illetve az azok által hordozott információ, mint maguk az emberek. Vedd észre azt, hogy ez a fókusz hogyan tart téged vissza attól, hogy másokkal értelmesebb módokon kapcsolódj.

- Tudatosítsd magadban, hogy tartasz attól, hogy úgy kell másokkal kapcsolódnod, hogy nem feltétlenül tanulsz tőlük. Milyen érzéseket kerülsz el azzal, hogy olyan sok figyelmet fordítasz a tudásod szélesítésére?
- Vedd észre, hogy a megfigyelés, elemzés, tervezés és tanulás szokása mögött az bújuk meg, hogy beteljesítsd azt a kielégíthetetlen vágyadat, hogy többet tanulj. Tudatosítsd jobban magadban saját fukarságodat. Vedd észre, hogy hogyan tart mindez benne a komfortzónádban – ami a fejed.

Nem kommunikálsz egyértelműen

Gyakran kapsz olyan visszajelzést, hogy az emberek nem tudják, mire gondolsz, vagy nem hallottak rólad? Mondják-e néha az emberek, hogy nem érzik a jelenlétedet? Nehéz megosztanod dolgokat másokkal? Íme, néhány dolog, amit megtehetsz, hogy integráld ezt a vakfoltot:

- Ismerd fel, milyen nehéz a számodra az, hogy személyesebb módon kommunikálj másokkal. Ha azt gondolod, jól csinálod, vedd figyelembe azt is, mit mondanak mások erről. Valld be, hogy nem teszel annyi erőfeszítést ezen a téren, mint kellene.
- Figyeld meg, hogy hatékonyan kommunikálsz-e. Bár előfordulhat, hogy a gondolataid frissnek tűnnek a számodra, és feltételezed, hogy közlöd is őket a

környezeteddel, lehet, hogy elfeledkezel arról, hogy tudasd másokkal is, hogy mit gondolsz – vagy hogy gondolsz rájuk.

- Figyeld meg, hajlamos vagy-e arra, hogy elkerüld a kommunikációt akkor, amikor dühös vagy valakire, és valld be, hogy ez a reakció nem vall érett személyiségre.
- Fedezd fel azt a hajlamot magadban, hogy inkább pontos és megfelelő szavakat használj, mintsem intenzívebb mimikát és testbeszédet. Mivel a kommunikáció 80 százaléka nonverbális, fontold meg, hogyan tudnál fejlődni ezen a téren is.
- Vedd észre, hogy sokszor túl kevés vagy túl sok szót használj. Tudatosítsd jobban magadban azt, hogy az emberekkel hivatalos, tudományos módon beszélsz, amit az érzelmibb vagy ösztönösebb beállítottságú emberek nem teljesen értenek meg.
- Lépj kapcsolatba az attól való félelmeddel, hogy többet megossz saját magadból. Vedd észre, ha rendszeresen tartasz attól, hogy érzelmileg intenzív állapotba kerülj, valami butaságot mondj vagy többet elárulj, mint amennyit akarsz. Légy tudatában annak, amitől félsz és annak, hogy ezek a félelmek hogyan korlátoznak.
- Kezdj el mélyebben és részletekbe menően kommunikálni néhány olyan emberrel, akiben

megbízol. Fokozatosan kezdj el több emberrel így kapcsolódni.

„Gondolj a fákra, amelyek megengedik a madaraknak, hogy rájuk telepedjenek és elrepüljenek, anélkül, hogy arra kérnék őket, hogy maradjanak, vagy azt kívánnák, hogy sose szálljanak tova. Ha ilyen tud lenni a szíved, akkor közel vagy az úthoz.”
zen közmondás

Az 5. típus fájdalmai

Az ebbe a típusba tartozó emberek általában nagy tudásúak és intellektuálisan leleményesek, és ezekre a tulajdonságokra alapozva hozzák létre én-identitásukat. Túlélési stratégiájuk része az, hogy megkerüljék az érzéseket és az érzékeléseket, mert tudat alatt attól tartanak, hogy valamilyen módon különböznek a többi embertől, és félnek attól, hogy az érzelmeik maguk alá temetik vagy kimerítik őket. Míg néha arrogánsnak tűnnek mások számára, valójában kisebbségi komplexus bújlik meg a felsőbbrendűségi érzésük mögött. Azért bújnak az „értelmiségi” szerepébe, vagy azéba, „aki többet tud”, hogy elkerüljék azt, hogy félénkek tartsák őket, vagy ügyetlennek az emberi kapcsolatokban.

Ha el akarják érni a felébredést, akkor az 5. típusba tartozó

embereknek tudatosítaniuk kell magukban azt, hogy egyfajta védelmi mechanizmusként hajlamosak elbújni az intellektusuk mögé, és meg kell érteniük azokat az érzelmeket, amelyek e mögött a hajlam mögött rejlenek. Természetes állapotukban humoros és érdekes emberek, amikor elengedik magukat és nem aggódnak amiatt, hogy csodabogárnak vagy furcsának tartják őket. Ugyanakkor a spontaneitást eltaszítják maguktól, mert tudat alatt attól félnek, hogy nem fogják jó társaságnak tartani őket, és érzelmi szempontból is inkompetensnek tűnnek.

Amennyiben ezzel a típussal azonosítod magad, és túl akarsz lépni a zombi üzemmódon, akkor meg kell tanulnod azt, hogy engedj az arra irányuló késztetéseidnek, hogy megtegyél vagy kimondj dolgokat, mielőtt elemeznéd, hogy megfelelőek-e – még akkor is, ha mindez a bizonytalanság érzését kelti benned. Ha meg akarsz szabadulni azoktól a szokásoktól, amelyek visszatartanak a másokkal való mély kapcsolódástól, akkor intenzívebb kapcsolatba kell kerülnöd a félelmeid és a védekezési mechanizmusaid mögött rejlő bizonytalansággal és lelki fájdalommal – különösen azzal a félelemmel, hogy elveszítesz embereket, és nem fogják elfogadni az érzelmi szükségleteidet, ha megnyitod a szívedet.

Az alábbi néhány lépés segíthet abban, hogy mélyebben és gyakrabban megtapasztald az érzelmeidet (és a fájdalmadat):

- Dolgozz a testeddel, mielőtt az érzelmeiddel dolgoznál. Ez majd segít abban, hogy a későbbiekben megtapasztalhasd, milyen mély és tartós élmény az, amikor megnyitod a szívedet.

- Lásd meg az űrt a szívedben, amikor érzelmeket próbálsz átérezni. Figyelj oda erre, és engedd meg magadnak, hogy szenvedj, amikor észreveszed ezt az űrt. Maradj kapcsolatban ezzel a fájdalommal, hogy megtanulj kapcsolatban maradni az érzelmeiddel. Ez a kapuja annak, hogy megtapasztald a szükséges érzelmi élményt.
- Vedd észre, hogy elszigeteled-e magadat az emberektől és az érzelmektől, hogy el tudd kerülni az érzésektől való félelmet. Az ebbe a típusba tartozó emberek nagyon ügyesek abban a tekintetben, hogy el tudják kerülni azokat a helyzeteket, amelyekben a félelem felmerülhet.
- Idézz vissza olyan gyermekkori helyzeteket, amelyekben egyedül érezted magad, mert nem volt, aki kapcsolódjon hozzád. Előfordulhat, hogy azért zártad be a szívedet, mert senki nem volt, aki megadta volna neked azt, amire szükséged volt ahhoz, hogy biztonságban érezhesd magad, amikor érzelmeket tapasztaltál meg.
- Lépj szorosabb kapcsolatba azokkal az érzelmeiddel, amelyektől el szoktad szigetelni magadat, és engedd, hogy elfogjon a szomorúság, mert olyan sok időt töltöttél el mások társasága nélkül, és nem voltál képes kapcsolódni másokhoz. Utasítsd el annak a lehetőségét, hogy életed hátralévő részét is bezárt szívvel éled, anélkül, hogy képes lennél hozzáférni

az érzelmeidhez, és másokkal érzelmi szinten is kapcsolódni.

- Figyeld meg, mi történik, amikor jobban megnyílsz mások számára, és tartalmas, tápláló kapcsolatok támogatnak. Merd megtapasztalni azt a boldogságot, amelyet akkor érzel, amikor több bőséget és szeretetet engedsz be az életedbe. Érezd meg a feltörő érzelmeket, amikor a körülötted lévő emberek nem menekülnek el, és valóban tudsz hozzájuk kapcsolódni, meglátnak és figyelembe vesznek.
- Nyisd meg a szívedet, és építsd fel azt a kapcsolatot, amely mindennél fontosabb és gyümölcsözőbb – az önmagaddal való kontaktust. Vár rád az önmagad szeretete, ami csodálatos és fontos dolog.

„Tudom, hogy semmit sem tudok.”
Szókratész

Az 5. típus altípusai

Ha beazonosítod, hogy melyik altípusba tartozol, akkor az segíthet abban, hogy célzott erőfeszítéssel nézz szembe a vakfoltjaiddal, öntudatlan hajlamaiddal és rejtett fájdalmaiddal. Az egyes altípusok konkrét mintázatai és hajlamai attól függően

eltérőek, hogy a három túlélési parancs közül melyik ösztön dominál az életedben.

Az 5. típus önvédelmi altípusa

Ez az altípus elbújik az emberek elől, fizikai határvonalakat épít, visszahúzódik a házába vagy (az általában kicsi) személyes terébe. Az ebbe a típusba tartozó emberek minimalizálják a szükségleteiket, hogy megbirkózzanak azzal a ténnyel, hogy a visszavonult élet nem könnyen összeegyeztethető az emberi kapcsolatokkal, és hogy veszélyesnek érezhetik, ha túl sok időt kell a külvilágban tölteniük. Szükségük van arra, hogy ha úgy döntenek, visszavonulhassanak egyfajta menedékhelyre. Hajlanak a minimalizmusra, és nehéznek találják azt, hogy megosszanak információkat önmagukról és érzelmeikről, akár jó, akár rossz előjellel.

Az 5. típus szociális altípusa

Ez az altípus azért dolgozik, hogy mindent megtudjon egy bizonyos témáról, és azt akarja, hogy ennek a szakértői közé sorolják (akik általában nincsenek sokan). Előfordulhat, hogy az ide tartozó emberek inkább kapcsolódnak olyanokhoz, akikkel közös az értékrendjük és az intellektuális érdeklődésük, mint a mindennapi életük szereplőihöz. Jobban félnek a „nem tudástól”, mint attól, hogy valakik befurakodnak a magánszférájukba. Kommunikatívnak és társaságkedvelőnek tűnnek, élvezik az intellektuális társalgást, és szívesen osztják meg a tudásukat, viszont információra és tudásra

támaszkodnak, hogy az érzelmi kapcsolódásoktól távol tartsák magukat.

Az 5. típus szexuális (monogám) altípusa

Az ebbe az altípusba tartozó emberek az ideális kapcsolatot keresik, vagyis azt, amelyben megállapodhatnak. De előfordul, hogy túlságosan válogatósak abban a tekintetben, hogy kihez akarnak közel kerülni, és megesik, hogy sok-sok próbatételnek vetik alá a „megfelelő partnert”. Romantikus és művészi hajlammal, illetve nagy képzelőerővel rendelkeznek, és szorosan kapcsolódnak az érzelmeikhez, viszont ezt általában csak indirekt módon kommunikálják. Az 5. típus többi altípusától eltérően nagyobb igényük van a bensőséges kapcsolódásra, ha megfelelőek a körülmények – azaz, ha olyasvalakit találnak, akiben megbíznak, aki minden hibájuk ellenére értékeli őket.

Az 5. típus altípusaihoz tartozó árnyékok

Hatásosabban tudsz szembenézni a saját árnyékokoddal, ha ismered az 5. típus rád jellemző altípusának árnyéktulajdonságait. Az alábbiakban minden altípushoz találsz árnyékjellemzőket. Mivel az altípusokat rendkívül automatikus viselkedésmód jellemzi, ezeket a tulajdonságokat gyakran a legnehezebb meglátni és elismerni.

Az 5. típus önvédelmi altípusának árnyéka

Amennyiben ebbe az altípusba tartozol, akkor valószínűleg

titokzatos remeteéletet élsz, ami nem tesz annyira jót neked, mint gondolnád. Előfordul, hogy nem tolerálsz, ha mások „betolakodnak” a magánszférádba, és megtartod a személyes információidat magadnak, viszont ez nem segít abban, hogy túllépj az egód korlátaiban. Azáltal, hogy fizikailag távol tartod magad másoktól, még zárkózottabbá válsz, és elkerülsz azt, hogy szembe kelljen nézned a félelmeiddel. Vedd észre, hogy visszafogod-e magad azáltal, hogy minimalizálsz a másokkal való kommunikációt, és azt is lásd meg, ha nem engeded meg magadnak, hogy kimutasd a haragodat és belemenj konfliktusokba.

Az 5. típus szociális altípusának árnyéka

Ha ebbe az altípusba tartozol, mindig megpróbálsz okos és nagy tudású lenni, de ez nem hoz valódi bölcsességet vagy örömet. Ahogy az sem, hogy szerény életet élsz. Előfordul, hogy bizonyos emberekkel máshogy bánasz, mint a többiekkel, attól függően, hogy a „külön társaságod” tagjainak tartod őket, vagy sem. Vedd észre, hogy barátságosabb és elérhetőbb vagy-e azon emberek számára, akiknek a tiédvel megegyező az érdeklődésük vagy szakértelmük, és hűvösebb vagy-e másokkal, és kevésbé figyelsz-e rájuk. Lehet, hogy az értelmetlenségtől való tudattalan félelemből az okokat, a tudás és az értelem keresését az egyének fölé helyezed, de emiatt elszakadsz az emberektől, és képtelen vagy igazán törődni velük. Mivel a tisztán intellektuális érdeklődésed miatt hajlamos vagy megkerülni az érzelmi fejlődést, ez azt is jelentheti, hogy tudatosabbnak tartod magad, mint amennyire valójában vagy.

Az 5. típus szexuális (monogám) altípusának árnyéka

Ha ebbe az altípusba tartozol, akkor azáltal, hogy nagyon megválogatod a társaságodat, és nagy fokú bizalmat követelsz meg a személyes kapcsolataidban, korlátozod azoknak az embereknek a számát, akikkel mélyebben kapcsolódsz. Miközben nagy fokú intimitásra vágysz a partnereddel, korlátozhatod a valódi intimitás elérhetőségét azzal a szükségleteddel, hogy irányítsd a kapcsolatot, és eltúlzod a megnyíláshoz szükséges bizalom mértékét. Mivel a legjobbat keresed párkapcsolati téren, ellenállsz azoknak a lehetőségeknek, amelyeket hoz az élet, lehetővé téve az átlagemberek széles skálájával való megismerkedést.

„Sose felejts el mosolyogni: minden mosoly nélküli nap egy elvesztegetett nap.”

Charles Chaplin

Az 5. típus paradoxonja

Az 5. típushoz tartozó paradoxon abban az ellentétben mutatkozik meg, amely a fukarság szenvedélye és a kötődésmentesség erénye között feszül. A kötődésmentesség egy olyan életállapot, amely teljesen nyitott az életerő természetes folyása irányába: megkapjuk, elfogadjuk, nem halmozzuk fel, és visszaadjuk a világnak azáltal, hogy jobban megnyílunk a körülöttünk lévő emberek számára. Az ebbe a típusba tartozó

emberek felismerhetik azt, hogy hogyan szigetelik el magukat az emberektől, érzelmektől és magától az élettől, és ez lehetővé teszi a számukra azt, hogy felismerjék kulcsfontosságú mozgatórugóikat. Akkor fejlődnek, ha látják a kontrasztot okos, kifinomult értelmük és gyerekes, fejletlen szívük között. Ha megfigyelik azt, hogy hogyan bántanak meg másokat azáltal, hogy hidegek és elszigetelődnek az érzelmeiktől, megtanulják felismerni a bennük rejlő fukarságot.

Ha úgy gondolsz, hogy az 5. személyiségtípusba tartozol, akkor úgy tudsz a kötődésmentesség felé haladni, ha tudatosítod magadban, hogyan működik a fukarság. A kötődésmentesség állapotában újra kapcsolódsz mindazzal, amit nyitott szívvel meg lehet tapasztalni az életben, és megtanulsz, hogy mindent a maga természetes módján engedj megtörténni anélkül, hogy elszigetelődnél vagy elzárnád magad. Elkezded megtapasztalni az élet misztériumait és örömeit anélkül, hogy el kellene bújni vagy kontrollálnod kellene a történéseket. Megtanulsz elengedni ahelyett, hogy visszatartanád az energiádat vagy a szívedben felhalmozni a múltad tapasztalatait.

Íme, néhány kezdeti lépés annak érdekében, hogy jobban a tudatára ébredj fukarságodnak, és elérd a kötődésmentesség magasabb rendű érzelmi állapotát:

- Ismerd fel azt, amikor szükségét érzed annak, hogy elzárj a szíved. Kockáztasd meg, hogy egy kicsit nyitottabban viszonyulsz mindenhez.
- Vedd észre azt, amikor a cselekedeted

mozgatórugója a fukarság, ugyanakkor ne ítéld el magad. Kérdezd meg magadtól, hogy mi tart vissza attól, hogy kapcsolódj az adott pillanatban.

- Legyen benned együttérzés az iránt a részed iránt, amelynek meg kell védenie a szívedet a fájdalomtól és mások törődésének a hiányától. Engedd meg magadnak, hogy kapcsolatban maradj azzal az érzéssel, amely felmerül benned, bármi is legyen az, ahelyett, hogy elhessegetnéd, vagy csak gondolnál rá, ahelyett, hogy valóban éreznéd.
- Ismerd fel azt, amikor lecsökkentetted az energiaszintedet, ami azt eredményezi, hogy gyengül a kapcsolatod az intenzitásra való képességeddel. Vedd észre, ha feladod annak az esélyét, hogy megtapasztald az élet örömét.
- Ébredj tudatára annak, ha nem kapcsolódsz a testedhez, vagy ha csak automatikusan, pusztán mentális úton tapasztalod az életet, ami nincs kapcsolatban az érzelmeiddel vagy a testeddel.
- Lépj kapcsolatba azzal a radikális elkülönülő stratégiával, amelyet ez emberekre, csoportokra és helyzetekre alkalmazol. Vedd észre, hogyan nyomod el az érzéseidet, ezáltal korlátozva a körülötted lévő világ megtapasztalását a jelenlét állapotából.

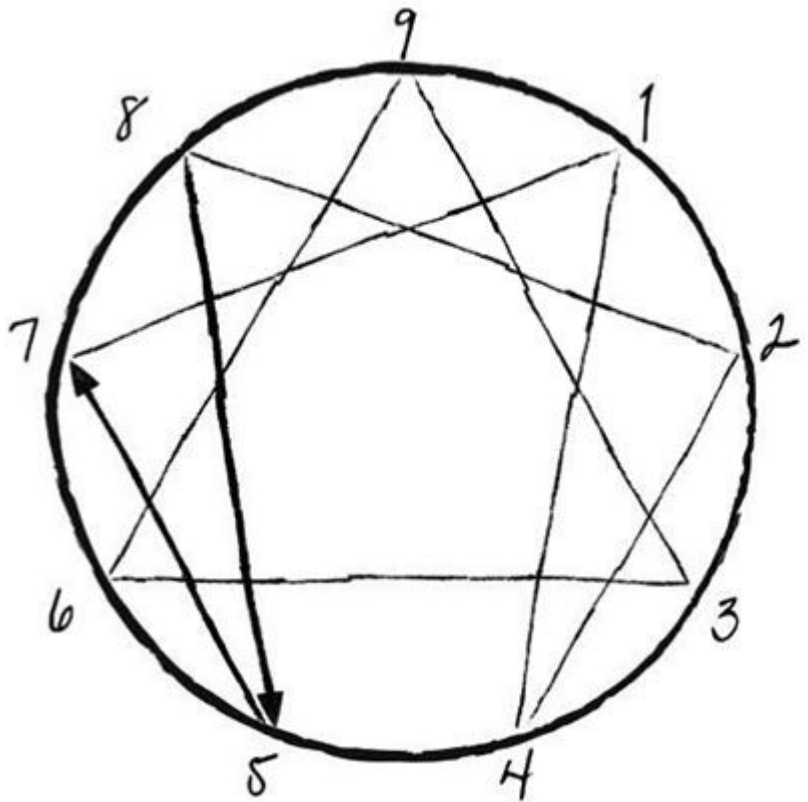
.....

„Az életerő és életenergia csodálatos
bőségben áll rendelkezésre, meríts hát
belőle.”

Shumlosh

Hogyan használd az 5. típus nyilait a fejlődésed érdekében

A két típus, amelyik az 5. típushoz kapcsolódik az enneagram-körön, a 7. és a 8. Ha az 5. típusba tartozó emberek integrálják a 8. típus cselekvőképességét, fejleszthetik az energiájukat és intenzitásukat; ha alkalmazzák a 7. típus meglátásait, akkor növelhetik a



képességüket arra, hogy spontán, rugalmas és nyitott attitűdöt tanúsítsanak. Ez segíti őket abban, hogy radikális fejlődésen menjenek keresztül azáltal, hogy felülkerekednek a rájuk jellemző hajlamon, miszerint az ész előbbre való, mint a tapasztalat.

- Először is meríts erőt a 8. típus azon tulajdonságából, hogy megtalálja a biztos alapot az egész testében, nem csak a fejében. Lélegezz a hasadba, és fordítsd figyelmedet a fizikai jelenlétedre. Csendesítsd le az elmédet, és lépj jobban kapcsolatba a fizikai érzékeléseddel. Engedd meg magadnak, hogy haragot érezz, és használd a haragot energiaként, erőforrásként és hajtóerőként. Engedd, hogy táplálja az önbizalmadat, hogy gyakorlatiasabb és hatékonyabb lehess. Adj kifejezést az erődnnek és a tekintélyednek azáltal, hogy határozottabban képviseled magad, gyorsabban és gyakrabban cselekszel, hogy kiegyensúlyozd az „agyalós” stílusodat. Amikor erős érzések merülnek fel benned valamivel kapcsolatosan, azt add az emberek tudtára.
- Ezután integráld a 7. típus hajlamát arra, hogy kalandvágyóbb legyen, gyors felfogású, tréfás, örömteli, spontán, rugalmas és kreatív. Tanulj meg többet kísérletezni különféle ötletekkel, és cselekedj vagy szólalj meg azelőtt, hogy befejeznéd az információgyűjtést. Bújj ki a csigaházadból, és végezz másokkal együtt olyan tevékenységeket, amelyeket izgalmasnak találsz. Teremts nagyobb egyensúlyt a „bent” és „kint” között azáltal, hogy nagyobb társasági életet élsz. Engedd meg, hogy az öröm megélésének a vágya motiváljon a tudásszomj helyett.

„A gazdagság az élet teljes megélésének
képessége.”

Henry David Thoreau

LÉPJ MAGASABB SZINTRE

Belső utazásuk harmadik szakaszában az ebbe a típusba tartozó emberek tisztábban kezdik látni azt, hogy mi *nem* jellemző rájuk. Jobban leválasztják magukat a hamis énjüktől, és elkezdik megtestesíteni igazi önmagukat. Azáltal, hogy megnyitják a szívüket a szabadabb adás és elfogadás felé, anélkül, hogy az energiaáramlást kontrollálnák, több életerőhöz férhetnek hozzá olyan módon, amely lehetővé teszi számukra, hogy sokkal intenzívebbek legyenek. Amikor magasabb az energiaszintjük, akkor mélyebben tudnak kapcsolódni másokhoz, önmagukhoz és az élethez.

Amennyiben az 5. típushoz tartozol, ez a felébredés azt is jelenti, hogy gyakorlatiasabb, egyszerűbb, közvetlenebb és döntésképesebb vagy. A körülötted lévő embereket objektívebben látod, empátikusabb vagy másokkal, jobban figyelembe veszed a szükségleteiket. Ha tudatára ébredsz a fukarságodnak, és már nem próbálsz többé túlgondolni a dolgokat, jobbá válik az életed. Már nem érzed többé szükségét annak, hogy megvédd az életteredet, az idődet és az energiádat. A legjobb az egészben pedig az, hogy örömteli módon valóban azt érzed, hogy élsz, és megérted, hogy nem szívja le senki az

energiádat, ha megosztod másokkal saját magadat és erőforrásaidat egyaránt. Végre felismered a hiányba vetett hited hamisságát.

Ha úgy gondolod, az 5. típusba tartozol, íme, néhány dolog, amelyet eddig nem tudtál volna megtenni, most viszont igen – és folyamatosan dolgozhatsz rajtuk:

- Légy élénk, és ne törődj az idő, az energia és más erőforrások felhalmozásával.
- Ne kerüld el azokat a helyzeteket, amelyekben mások elvárnának tőled valamit – lehet, hogy egyszerűen csak többet akarnak tudni rólad.
- Légy általánosságban véve vidám.
- Ne határold el magadat az érzésektől és az emberektől. Ne vonulj vissza másoktól, ne akarj elbújni többé.
- Engedd meg magadnak, hogy az erő és a jelenlét érzését megtapasztald a testedben és a szívedben.
- Legyél rendszeresebben jelen az emberek számára, kapcsolódj hozzájuk és az élet áramlásához.
- Fejleszd a kapcsolataid minőségét.
- Érts meg dolgokat nemcsak az intellektusodon keresztül, hanem a létezés teljességében. Férj hozzá más tudásformákhoz is, beleértve az érzelmeket és az intuíciót.

- Lásd meg azt a bőséges szeretetet, támogatást és tápláló impulzust, amely elérhető a számodra, és légy képes örömmel fogadni és élvezni a mélyebb kapcsolódást a körülötted lévő emberekkel, és azokkal, akiknek fontos vagy.

„Csak a tapasztalás által tudhatjuk meg,
milyen nehéz elérni a kötődésmentesség
állapotát.”

Mahatma Gandhi

Az 5. típus erénye

A kötődésmentesség az az erény, amely az 5. típushoz tartozó emberek hajtóerejének, a fukarságnak az ellenszere. Ha a kötődésmentesség állapotát eléri, akkor az ebbe a típusba tartozó emberek örömmel megnyílnak az érzelmeiknek, amikor mások közel kerülnek hozzájuk, hogy figyelmet és szeretetet adjanak nekik. Könnyebben közelebb kerülnek másokhoz. Megtanulnak a szívükből cselekedni és hitelesebb módon élni. Úgy érzik, hogy mindenkivel és mindennel kapcsolatban állnak, és nem félnek attól, hogy otthon érezzék magukat a saját testükben és érzéseikben. Úgy érzik, hogy a saját életerejükkel való folyamatosabb kapcsolat energiát ad nekik, és teljesebb életet tudnak élni, örömmel és kevesebb tervezéssel. Elszakadnak attól a hiedelemtől, hogy a saját energiájuk

korlátozott, így másoknak is többet tudnak adni, anélkül, hogy gyűjtögetnének.

Amikor az 5. típusba tartozó emberek elérik a kötődésmentesség állapotát – mentességet nemcsak a térhez, időhöz és energiához, hanem a tudáshoz való kötődéstől is –, akkor a valódi önmaguk emlékképeiből élnek, és rájönnek, hogy nem kell mindent tudniuk. Felismerik, hogy nincs értelme tárolni a tudást magukban. Rájönnek, hogy minden szükséges információhoz és bölcsességhez hozzá tudnak férni, ha hozzákapcsolódnak az intuitív tudás egyetemes adatbázisához, amelyhez mindannyian hozzáférhetünk, ha kapcsolatban maradunk a magasabb énünkkel.

A kötődésmentesség állapotát a szeretet és egység megtapasztalása jellemzi, valamint a kapcsolódás más emberekhez és az univerzumhoz. Ezt az állapotot nem a fejünkben, hanem a szívünkben tapasztaljuk meg. Ez az összekapcsoltság olyasféle állapota, amelyben ráébredünk, hogy mindannyiunkat összeköt valami, függünk egymástól, és lényegében elválaszthatatlanok vagyunk. Ez azt jelenti, hogy elengedhetjük azt a szokásunkat, hogy magánszférát és elszigeteltséget alakítunk ki, és többé már nem szakítjuk meg a kapcsolatot a szívünkkel, az emberekkel és a minket körülvevő élet hatalmas folyamával. Ezáltal többet és nagylelkűbben adhatunk magunkból másoknak.

Ezen a ponton fontos világosan megkülönböztetni a „kötődésmentesség” állapotát az „elkülönülés” állapotától. A kötődésmentesség állapotában a szív teljesen nyitott. Az elkülönülés a hamis én letompított állapotának a része. Az 5.

típusú ego arra indítja az ebbe a típusba tartozó személyeket, hogy szigetelődjenek el és szakítsák meg a kapcsolatot az érzéseikkel és az emberekkel úgy, hogy lezárják az érzelmeiket és a másokkal való kapcsolódás lehetőségét. Viszont a kötődésmentesség segít nekik felébredni és felpozsdujni azáltal, hogy elősegíti a bátrabb megnyílást a valódi érzések és kapcsolatok felé, ugyanakkor többé nem tartanak attól, hogy nyomás alá kerülnek vagy üresnek érzik majd magukat.

Ha úgy gondolod, hogy az 5. típusba tartozol, akkor a következőket teheted annak érdekében, hogy azok ellen a hajlamok ellen dolgozz, amelyeknek a fukarság ad táptalajt. Azáltal, hogy ezeket a lépéseket megteszed, közelebb kerülhetsz a kötődésmentesség állapotához:

- Győzd le azt a félelmet, hogy nem kapsz eleget azoktól, akiktől figyelmet, törődést és szeretetet vársz.
- Állj ellen annak a késztetésnek, hogy elvárj dolgokat az emberektől, és próbálj meg nem eltávolodni tőlük. Maradj teljesen nyitott a hiteles, kölcsönös kapcsolódás felé.
- Kezdeményezd te a kapcsolódást különféle emberekkel, valódi nyitottságtól vezérelve. Találkozz másokkal mélyebb szinten, nemcsak az elméd, hanem szíved és az ösztöneid által vezérelve, így fogsz tudni teljes mértékben részt venni az érzelmi és érzékszervekhez kötődő kapcsolódásokban.

- Légy jelen minden helyzetben, és mindenkivel, aki egy adott pillanatban veled van. Hagyd, hogy bőséges szeretettel árásszanak el vagy akár magadra hagyjanak, anélkül, hogy elzárnád magad az élet megtapasztalásától, bárhogyan is alakul.
- Légy készen, és nyitott állapotban fogadd, bármit is hoz az élet, anélkül, hogy kontrollálni próbálnád, ami történik. Hagyd, hogy sodorjon az ár, bármi is történik az életedben, anélkül, hogy előre kellene tervezned.
- Kapcsolódj teljesebben a saját életerőddel, és fejlessz ki magadban nagyobb életkedvet.
- Engedd el azt az igényt, hogy meg akarod mutatni, hogy mindent tudsz, azáltal, hogy értékeled a nem tudás szerény pozícióját és az élet egyszerűbb dolgainak a megtapasztalását.
- Engedd el azt az igényt, hogy felhalmozz dolgokat, illetve élményeket. Állj ellen annak a késztetésnek, hogy visszavonulót fújj. Vedd észre, hogy a visszavonulás biztonságérzetet ad, ugyanakkor megakadályozza a teljesség érzetét.
- Bátran tarts ki amellet, hogy nyíltan fogadod az élet természetes folyását, bármi is történik, anélkül, hogy össze kellene húzódnod vagy vissza kellene vonulnod, amikor hiány vagy bőség merül fel életedben.

„Ha féltően ragaszkodunk ahhoz, amink
van, soha nem fogjuk tudni felfedezni azt,
hogymik is vagyunk valójában.”

Sri Chinmoy

Felébredés a zombiállapotból

Az 5. típusba tartozó emberek valódi énjüket úgy tudják megélni, ha fokozatosan lecsökkentik azt az igényüket, hogy mások mozgását irányítsák, legyen szó akár közelítésről, akár távolításról. Ez nehéznek tűnhet számukra, néha egyenesen lehetetlennek is akár, mert az egójuk azt súgja, hogy ne nyissák ki a birodalmuk kapuit. Ám ha szembenéznek az árnyékukkal és fájdalmukkal, akkor felülemelkedhetnek a múltbéli önkorlátozó szabályrendszerükön, és így elérkeznek az önismeret és önbecsülés magasabb szintjére, valamint szélesebb perspektívából fognak tudni önmagukra tekinteni.

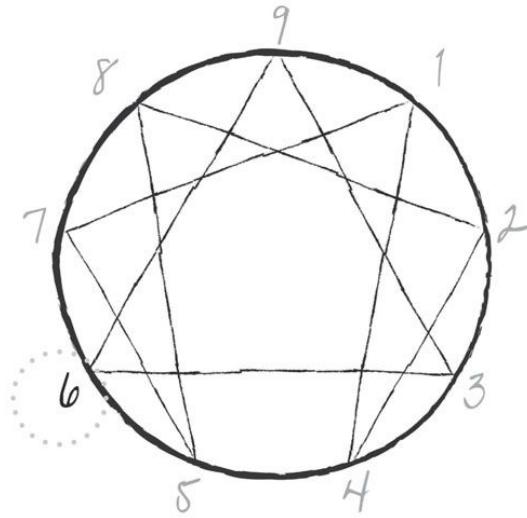
Amikor az ebbe a típusba tartozó emberek ráébrednek arra, hogy életük nagy részéből hiányoztak a mélyebb és szabadabb kapcsolódások, minden szándékukat és figyelmüket annak tudják szentelni, hogy gondolatokat, érzéseket és érzékeléseket osszanak meg másokkal. A kapcsolódás teljes körű megélése elengedhetetlen ahhoz, hogy kibontakozzon a valódi énjük, és megértsék azt a titkot, mit jelent embernek lenni, élni az életet és az univerzum része lenni. Amikor elfogadják ezt az igazságot, kivirágoznak, és a nagylelkűség egyfajta mély

szellemiségével tudnak megnyílni mások felé. Ez pedig végül közelebb viszi őket a valódi énjükhöz.

Az 5. típus fejlődési útja nem mindig könnyű, hiszen sok kultúra nagyra értékeli az intellektust és piedesztálra emeli az egyéniség, önellátás és magánszféra ideálját. És amikor az ebbe a típusba tartozó emberek úgy érzik, a „kezükben tartják” az életterületüket és a napirendjüket, akkor előfordul, hogy nem érzik az igényét annak a változásnak, amely a fejlődéssel együtt jár. Viszont az az igazság, hogy a fukarság – az a késztetés, hogy összehúzzuk magunkat az élettel szemben, mivel úgy érezzük, kevés a belső erőforrásunk – összezsugorítja a szívet, és az élet nem lesz már számunkra olyan érdekes. És ha életünket az 5. típusba tartozó zombiként éljük le, akkor csak fél életet élünk – vagy még ennél is kevesebbet. Amikor viszont az 5. típusba tartozó ember bátor önvizsgálatot tart, szembenéz az árnyékával és megnyílik az ismeretlen felé, akkor felébred öntudatlan, ego vezérelte zombiállapotából, és valódi bölcsességre tesz szert.

Ez a típus elképesztően vágyik a bölcsességre. Ez érthető is, hiszen a fő túlélési stratégiája azon alapszik, hogy mindent tudjon, amit tudni lehet. Viszont ez a vágy arra indítja, hogy tisztes távolságból figyelje csak az életet, és elcserélje a megélt élményt az élet kognitív megértésére. Ahogy halad előre a fejlődésben, felfedezi, hogy mit is jelent a valódi bölcsesség kifejllesztése. Amikor ez megtörténik, akkor megnyílik egy kielégítőbb tapasztalat felé: ez pedig a testtel, elmével, szívvel és szellemmel való mélyebb kapcsolódást jelenti. Amikor megengedi magának, hogy megélje azokat az élményeket,

amelyek valóban bölccsé, nem csak okossá teszik, akkor ébred rá a valódi alázatra. Ez a megélt alázat segíti abban, hogy több tudást tárjon fel, ugyanakkor tisztában legyen azzal is, hogy semmit sem tud. Mindez pedig előkészíti az utat ahhoz, hogy harmóniába kerülhessen a magasabb énjével, amely már olyan hosszú ideje várt rá.



A 6. típus

Út a félelemtől a bátorság felé

Ne félj a félelmeidtől. Nem azért vannak, hogy megrémísszenek. Azért vannak, hogy tudassák veled, valami miatt megéri.

C. JOYBELL C.

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy ember, akit Hatosnak hívtak. Bátornak született, egyedülálló képességgel, ugyanakkor hajlott arra is, hogy kisebbnek és félénkebbnek érezze magát, mint amilyen valójában. Kisgyermekkorában boldog és szabad volt. Azt csinálta, amit akart, anélkül, hogy túl sokat gondolkodott volna rajta. Nem tervezett előre, és nem engedte meg, hogy a világ veszélyeitől való bármiféle félelem eltérítse attól, hogy élvezze az életet és örömteli élményekkel gazdagodjon. Sok barátja volt, és élvezte a tanulást és a felfedezést. Még a vizsgákat is nyugodtan tette le, és magabiztosan.

Ahogy Hatos cseperedett, átélt néhány olyan élményt, amelyek miatt elfogta a félelem. Egyszer az édesanyja elfelejtett érte menni az iskolába. Megijedt egy olyan filmtől, amelyben azt látta, hogy embereket ölnek meg. Elkezdte észrevenni az

összes olyan dolgot, amely félresikerülhet, és megtudta, hogy néha rossz dolgok is történnek. Félelmetesnek és fenyegetőnek kezdte érezni a világot.

Egy napon Hatos nagyon sokat szorongott, mert közeledett egy vizsgája. Annyira aggódott, hogy úgy érezte, minden válasza helytelen. Mivel a bukás esélyének a képe ilyen élénken élt az elméjében, leblokkolt. És valóban nagyon rosszul teljesített a vizsgán. Ugyanakkor elkezdett gyanakodni az emberekre, és azon tűnődött, megbízhat-e bennük. Azután átélt még néhány olyan rossz élményt, amely nagyon feldühítette, ugyanakkor nagyon meg is rémült.

Teltek-múltak az évek, és Hatos elkezdett kételkedni néhány régi barátja jó szándékában. Valóban kedvelik őt? Azután paranoid gondolatok kezdték gyötörni néhány új barátjával kapcsolatban is. El akarják kapni? Csak azt várják, hogy megbízzon bennük, hogy valami rosszat tehessenek vele? Amint növekedett benne a félelem és a kétely, elképzelte az összes olyan dolgot, ami történhetne vele. Mi lenne, ha valaki ellopná a pénzét? Mi történne, ha a szülei autóbalesetben meghalnának, és ő egyedül maradna? Mi lenne, ha eltűnne a kocsija, vagy a kutyája megsérülne? Mi történne, ha elkapna egy fura betegséget? Hatost megbénította a félelem és a kételkedés. Biztonságban és gondtalannak akarta érezni magát, mint régen, de úgy tűnt, ez nem lehetséges. Úgy látta, hogy a világ alapjában veszélyes hely. Az egyetlen, ami úgy tűnt, hogy segíthet neki, az volt, hogy elképzelte az összes olyan dolgot, amely megtörténhet, hogy végül megbizonyosodhasson róla, hogy nem történt meg. De ez a fajta biztonságérzet mindig csak

tiszavirág-életű volt.

Hatos úgy próbált megbirkózni a fenyegetettség érzésével, hogy felkészült a legrosszabbra, és ez a túlélési stratégiájának a szerves részévé vált. Mindazonáltal míg igencsak találékony és kreatív volt annak az elképzelésében, hogy mi romolhatna el, és hogy erre ő hogyan reagálhatna, mégis eluralkodtak rajta a félelemmel teli gondolatok. Hamarosan szinte állandóan az járt a fejében, hogy mit is tenne, ha félelmei beigazolódnának. És ez csak még tovább rontotta a helyzetet.

Az a szükséglete, hogy biztonságban legyen egy, a számára nyilvánvalóan veszélyeket tartogató világban, arra készítette Hatost, hogy megpróbáljon úrrá lenni a környezetéből származó fenyegetettségen. Mindez kimerítő volt, de nem tudta leállítani a gondolatok zakatolását a fejében. Maximális biztonságba kellett helyeznie magát. Első a biztonság! Beszerzett egy elsősegélyládát. Még keményebben tanult, hogy soha többé ne teljesítsen rosszul semmilyen vizsgán. Elvesztette a kontrollt a túlélési stratégiája felett. Úgy érezte, mindenhol félelmetes dolgok fognak történni vele. És szüntelenül különféle fenyegetéseket érzékelt elméjében, és gyanakodott a körülötte lévő emberekre, akik ravasznak, ármányosnak tűntek. Figyelte őket, hogy megtudja, miféle hátsó szándékaik vannak, milyen forgatókönyv van a fejükben. Tudta, hogy valamiben sántikálnak.

Hatos tehát zombivá vált – egy fokozottan óvatos, szorgalmas és biztonságkereső zombivá, de akkor is zombivá.

A 6. TÍPUS ELLENŐRZŐLISTÁJA

Amennyiben a következő személyiségjegyek közül a legtöbb vagy akár mindegyik jellemző rád, akkor előfordulhat, hogy a 6. személyiségtípusba tartozol:

- ☐ Nagy figyelmet fordítasz a kockázatokra, veszélyekre és fenyegetettségre. Megengeded, hogy a tényleges kockázatok körülbelül 20 százaléka a gondolataid 80 százalékát lefoglalja.
- ☐ Aggódsz amiatt, hogy nem számolsz a potenciális kockázatokkal. Megpróbálod előre vetíteni az összes esetlegesen felmerülő problémát, hogy meg tudd előzni őket, vagy felkészülhess a kezelésükre.
- ☐ Automatikusan megkérdőjelezed, amit mondanak, és rögtön az ellenkezőjét válaszolod. (Amikor ezt olvasod, az első reakciód a tagadás?)
- ☐ Szokásoddá vált, hogy éber próbálsz maradni, hogy kiszűrj a potenciális problémákat. Ez a legtöbb embernél feszültebbé és idegesebbé tesz.
- ☐ Nehezen bízol másokban – néha még magadban is.
- ☐ Megpróbálod úgy növelni a bizonyosság érzését, hogy megkérdőjelezed azt, ami történik.
- ☐ Megpróbálod kontrollálni azt, ami történik, úgy, hogy elképzeld, mi történhetne, mielőtt még cselekszel.

- Úgy hiszed, hacsak nem dolgozod ki a fejedben a lehető legrosszabb forgatókönyvet, akkor nem leszel megfelelően felkészülve rá.
- Amikor valóban valami rossz történik, akkor nyugodtnak és kompetensnek érzed magad, vagy hirtelen bátorság önt el.

Ha az ellenőrzőlista elolvasása után úgy gondolod, hogy a 6. személyiségtípusba tartozol, a fejlődésed három lépcsőben fog megtörténni.

Először is egy olyan önismereti úton indulsz el, amelynek során rájössz, hogy gyakran látsz olyan rejtett kockázatokat, amelyeket más nem, és mindezt meg is kérdőjelezed.

Ezután szembe kell nézned az árnyékkoddal azáltal, hogy tudatosítod magadban azokat az öntudatlan viselkedésmódokat, amelyek a biztonság szükségletéből fakadnak. Ez segít abban, hogy felismerd, hogyan temet maga alá a felelősségvállalás és a problémákkal való foglalkozás – és milyen gondterhelt leszel, amikor beképzeled magadnak a legrosszabbat (vagy félsz tőle).

Utad utolsó szakaszában pedig megtanulsz pihenni, bízni az életben, és magabiztosabban előrehaladni, még akkor is, ha félelmet tapasztalsz vagy valódi kockázatokkal és fenyegetettséggel találod szembe magad.

„Nem az a bátor ember, aki nem fél, hanem
az, aki úrrá lesz a félelmein.”

LÉPJ RÁ AZ ÚTRA

Az ebbe a típusba tartozó emberek számára a felébredés első szakasza arról szól, hogy erőfeszítést tesznek arra, hogy észrevegyék, mennyire a félelemalapú fantázia világa irányítja őket. Ez segít nekik abban, hogy kifejlesszék azt a képességüket, hogy tanulmányozzák önmaguk félelem által vezérelt gondolkodásmintáit, és ítékezés nélkül ráébredjenek arra, hogy mennyi figyelmet szentelnek a biztonságérzésük fenntartására egy olyan világban, amelyet veszélyesnek tartanak. Elkezdik észrevenni, hogy milyen sokféle módon gondolkoznak túl sokat a potenciális problémákon, és hogyan nyomorítja meg őket az állandó elemezgetés.

Az ebbe a típusba tartozó emberek azért küzdenek, hogy észrevegyék a világ veszélyeit. Ám az az igazság, hogy ha a 6. típusba tartozol, akkor mivel állandóan éber akarsz maradni, beleragadsz olyan félelem által vezérelt mintázatokba, amelyekről észre sem veszed, hogy a félelem áll a háttérükben. Lehet, hogy csak azt gondolod, hogy jól felkészülsz mindenre, vagy hogy nagy a felelősségérzeted. Ironikus módon előfordulhat, hogy önmagad túlélési stratégiájának a csapdájába estél, olyan módon, amely állandósítja az aggodalmadat és a bizonytalanság érzését benned, pedig csak biztonságban akarsz lenni, és nem akarod veszélyben érezni magad. Ám ha haladni akarsz a fejlődés útján, akkor meg kell

figyeld azt, ahogyan mindez megtörténik benned, szembe kell nézned a félelmeiddel, és be kell látnod, hogy azok bizony félelmek. Emellett új stratégiákat kell kifejlesztened, hogy úrrá tudj lenni rajtuk.

A 6. típus viselkedési mintázatai

Ha úgy gondolod, a 6. típusba tartozol, akkor ahhoz, hogy elindulj a fejlődés útján, a következő öt szokásmintázatra kell odafigyelned, megvizsgálnod és jobban tudatosítanod:

A biztonság keresése

Vedd észre, ha állandó igényed arra, hogy biztonságban érezd magad, abban a hitben, hogy valami igazán rossz fog történni veled, ha nem vigyázol. Figyeld meg magadat, hogy észrevedd, ha a biztonság és a védelem kiemelt fontossággal bír a számodra. Tanuld meg felismerni, hogyan gondolkodsz, mit érzel és mit csinálsz, amikor nem érzed magad biztonságban. Ha nem érzed magad biztonságban, hajlamos lehetsz belső feszültséget érezni. Ez a feszültség lehet, hogy öntudatlan marad, de dolgoznod kell azon, hogy tudatosabbá tedd. Amikor pedig végre sikerül biztonságban érezni magadat, próbálj meg lazítani és a nyugalom érzését árasztani, majd vedd észre, hogy ez az érzés átmeneti-e – különösen, ha gyorsan a következő megoldandó problémára koncentrálsz.

Igény arra, hogy a kockázatokat jól kezeld

Valószínűleg tökéletes szintre fejlesztetted a kockázatkezelést és

a veszélyek folyamatos feltérképezését. Bizonyára fontos neked az, hogy lásd, hogyan használod a fantáziádat és az intellektusodat arra, hogy minden lehetséges veszélyhelyzetre gondolj, amely egy adott szituációban felmerülhet. Ezután pedig adatokat gyűjtesz, megfigyelsz, elemzel, tanulsz, kérdezel és teszteled az embereket, hogy megpróbálj valamiféle kontrollt gyakorolni azok felett a kockázatok felett, amelyeket kinyomoztál. Míg a kockázatok kezelése nyugtalanságot szülhet, úgy próbálsz meg béke és biztonságérzetet találni, hogy felkészülsz rá, hogy minden elképzelhető dolog félresikerülhet. De ez rosszul is elsülhet, és még nagyobb nyugtalanságot tapasztalhatsz, mert ha csak a problémákon gondolkozol, akkor az agyad a problémákra fog fókuszálni, ez pedig megint csak a stressz-szintedet növeli. Mivel jó problémamegoldó vagy, lehet, hogy egyúttal keresed is a problémákat.

Igényed van arra, hogy felkészültnek érezd magad

Mivel központi kérdés számodra, hogy mi történhet, ez ahhoz vezet, hogy megteszel minden tőled telhetőt annak érdekében, hogy felkészülten kezeld a következményeket. Emiatt igazán jó vagy abban, hogy különféle forgatókönyveket vázolsz fel, és felkészülsz, hogy bármilyen felmerülő problémát meg tudj majd oldani. Lehet, hogy azt feltételezed, hogy minél jobban felkészülsz, annál nagyobb biztonságban leszel. De fontos lesz megfigyelned, hogy az a szükségleted, hogy a legrosszabbra is felkészülj, azt jelenti, hogy soha nem fejezed be a felkészülést a következő problémára – és talán soha nem érzed magad teljesen biztonságban.

Teszteled az embereket és a körülményeket

Valószínű, hogy olyan kapcsolatok kiépítésén fáradozol, amelyekben meg tudsz bízni, de mielőtt igazán kifejlődne benned a bizalom érzése, előfordul, hogy próbatételek elé állítod a másikat, hogy megbizonyosodj róla, meg lehet-e bízni benne. Figyeld meg magadat, hogy meglásd, természetellenesnek és ijesztőnek érzed-e, ha olyasvalakiben kell megbíznod, akiről nincs elég információ a birtokodban. Hajlamos vagy-e árgus szemekkel figyelni az embereket, azt keresve, hogy nem következtelenek-e a viselkedésükben? Azt teszik, amit mondanak? A cselekedeteik harmóniában vannak azokkal az értékekkel és szándékokkal, amelyeket hangoztatnak? Vedd észre, hogy amikor automata üzemmódban figyelsz, az emberek vagy elnyerik a bizalmadat, vagy kiderül, hogy megtévesztenek. Lehet, hogy még büszke is vagy arra, hogy átlátsz a hamisságokon és a hamis személyiségképen, amelyet kifelé mutatnak magukról az emberek. A bizalommal kapcsolatos óvatosság addig is elmehet, hogy rossz szándékot próbálsz felfedezni a dolgok mögött, és hajlamos vagy beképzelni olyan problémákat, amelyek valójában nem is léteznek.

Problémáid vannak a tekintéllyel

Amennyiben a 6. személyiségtípusba tartozol, valószínűleg több problémád lesz az erőviszonyokkal, mint az átlagembernek. Vedd észre, ha érzékeny antennáid vannak arra, hogy megállapítsd a hatalmi dinamikát. Ha ez igaz rád, akkor a hatalomhoz való viszonyulásod többféle formát ölthet. Lehet,

hogy megkérdőjelezed a hatalmi pozíciókban lévő embereket, és hosszú idődbe telik, hogy megbízz bennük. Az is lehet, hogy keresed azokat a helyzeteket, amelyben megbízhatasz egy tekintélyes pozícióban lévő emberben, hiszen arra vágysz, hogy valaki felülről védelmezzon, ám később elkezdesz gyanakodni rá. Lehet, hogy lázadsz a tekintély ellen, és ellentmondásos szerepet játszol. Vedd észre, hogy hajlamos vagy-e konfrontálódni a hatalmi pozícióban lévő emberekkel, hogy megvéd az „alul lévőket”, akár emberekről van szó, akár egy ügyért szállsz síkra. Előfordulhat, hogy néha attól tartasz, hogy ha túlságosan megbízol egy magas pozíciójú emberben, akkor nem leszel biztonságban. Valószínűleg elkerülsz azt, hogy feljebb juss a ranglétrán és kényelmetlenül érzed magad, ha vezetői státuszt kapsz.

„Nem úszhatsz új horizontok felé, amíg
nincs meg a bátorságod ahhoz, hogy már ne
a partot figyeld.”
William Faulkner

A 6. típus hajtóereje

A félelem a 6. típusba tartozó emberek hajtóereje. A félelem az alapvető érzelmi motiváció a 6. típusú emberek számára, ami azt jelenti, hogy a szív egyfajta „ingatag” állapotban van, ez a kísérőjelensége annak, hogy az illető nem tudja elviselni a

bizonytalanságot, és abból a reakcióból fakad, hogy a rossz dolgok megtörténhetnek, és ez bizonytalanságot szül. Ez a típus hajlamosabb a félelemre, mert hajlamosak nagyrészt arra fordítani a figyelmüket, hogy előre kiszámítsák és felkészüljenek a szembenézésre az abból fakadó fenyegetettséggel, hogy meg kell birkózniuk az ismeretlennel.

Természetesen mindannyian hajlamosak vagyunk félni, és mindenki más, konkrét dolgoktól tart. Viszont a 6. típusba tartozó emberek egy általánosabb típusú félelmet élnek át, és addig keresik annak a forrását, amíg meg nem találják. Valójában számukra a félelemérzet előbb merül fel, mint maga a személy vagy a helyzet, amely félelmet kelthetne. Ez a típus valójában *kivetíti* a félelmet különféle emberekre és a környezetükben lévő dolgokra egyaránt. Különféle típusait tapasztalják meg a félelemnek, akkor is, amikor ezeknek nincs konkrét alapja vagy oka. Még a félelemtől is félnek. Az is lehet, hogy megkérdőjelezzik, hogy miért éreznek annyi félelmet. Talán még attól is félnek, hogy nem fognak kellően félni valamitől – például attól tarthatnak, hogy valami veszély dereng a horizonton, és ők még nem vették észre azt.

A 6. típusba tartozó emberek félelme a szív egyfajta állandósult érzelmi állapotaként létezik, nem pusztán egy olyan érzelemről van szó, amely konkrét pillanatokhoz és adott típusú viselkedésformához kötődik. A legtöbb félelmük nem objektív okokból merül fel – nem arról van szó, hogy valami tényleg történt. Jobbára szubjektív észlelésen alapul, hogy mi *történhet*. Továbbá, lehet, hogy a félelmet nem is ismerik fel a maga valójában. Talán csak úgy gondolják, hogy kiválóan felkészültek

egy helyzetre, vagy jó a problémamegoldó képességük. Mindannyiunkra igaz, hogy a típusunkhoz tartozó hajtóerő leginkább tudat alatt működik, amíg nem dolgozunk azon, hogy tudatára ébredjünk a működésének. Így a 6. típusba tartozó emberek lehet, hogy meg sem nevezik azt az érzést, amely hajtja őket. Ennek következtében még inkább szokásukká válik a félelem, és nehezen tudnak lazítani. A kihívás számukra abban rejlik, hogy felismerjék és teljesen átérezzék a félelmüket, ahelyett, hogy elkerülnék. Ezután pedig több önbizalomra kell szert tenniük a saját erőforrásaikból, hogy úrrá legyenek a félelmeiken.

A félelem nyugtalanságot szül a 6. típushoz tartozó emberek esetében, ami állandó érzelmi és testi feszültséggel jár együtt, és önbizalomhiányhoz is vezethet. Ha úgy gondolod, hogy a 6. személyiségtípusba tartozol, akkor a félelem eltorzíthatja a valóságérzékelésedet, megnehezítheti a döntéshozatalt és halogatáshoz vezethet. Mindazonáltal ahogy jobban megbarátkozol a félelem megtapasztalásával, elkezdheted kifejleszteni magadban azt a bátorságot is, amelyre szükséged van a fejlődéshez, még akkor is, ha megriadsz tőle. Minél inkább tudatosodik benned a félelem, és nem engeded, hogy visszahúzzon, annál inkább képes leszel majd megtapasztalni az ellentétét, azaz a bátorságot.

Amennyiben a 6. típusba tartozol, itt találhatod a félelem néhány tipikus megnyilvánulását, amelyet tudatosítanod kell magadban ahhoz, hogy haladni tudj a fejlődés útján:

- Ellentétes gondolkodás – mások mondandóját

elutasítod, sőt olykor még a saját gondolataidat is.

- Olyan nyelvezetet használsz, amely mindennek a bizonytalanságát és kontextustól függő természetét hangsúlyozza, például: „mi lenne, ha” vagy „attól függ”. Kérdésre kérdéssel válaszolsz.
- Halogatás; folyamatosan kételkedsz (saját magadban is), ami késlelteti a cselekvést és azt, hogy siker koronázza az erőfeszítéseidet.
- Rossz dolgokra számítasz, hogy a kontroll hamis érzetét meg tudd adni magadnak.
- Meg vagy lepve, vagy aggodalom fog el, amikor jó dolgok történnek. Te rossz dolgokra számítasz.
- Állandóan a veszélyt kutatod. Vízszintes a szemmozgásod. Feszültséget érzel a testedben.
- Túlzott felelősségérzettel bírsz, és elkötelezett vagy a problémák megoldása iránt. Túlzottan is lojális vagy az emberekhez, hogy megbizonyosodhass arról, hogy joggal gondolod szavahihetőkné őket.
- Sokféle forgatókönyvet elképzelsz, hogy kiküszöböld a bizonytalanságot egy olyan világban, ahol ez lehetetlen.
- Problémamegoldó ember vagy, aki állandóan megoldandó problémákat keres – és meg is találja azokat.

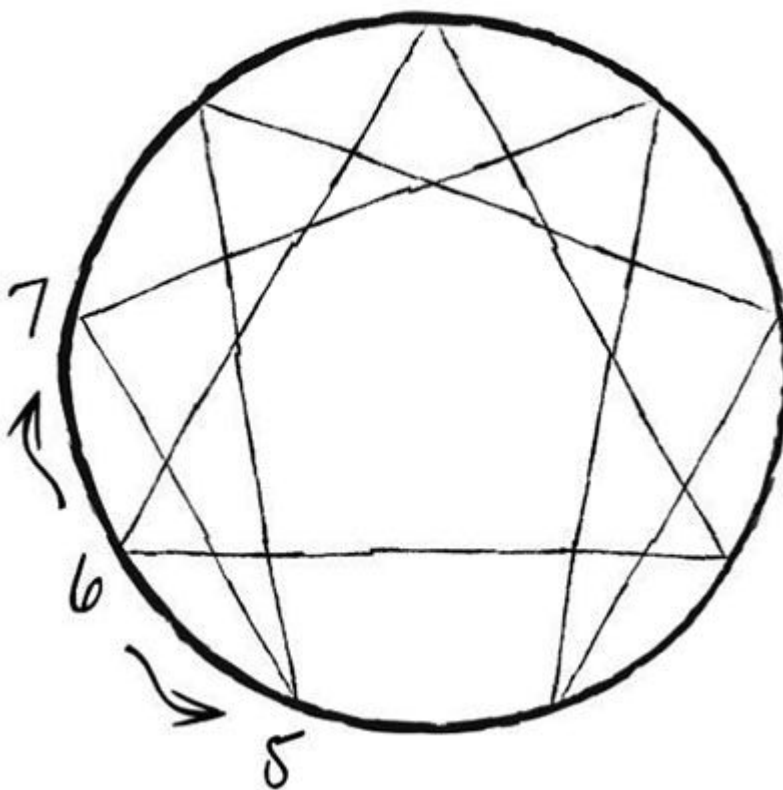
.....

„Ha el akarjuk kerülni a veszélyt, az hosszú távon semmivel sem veszélytelenebb, mint ha szembenézünk vele. A félénk embert ugyanolyan gyakran kapják el, mint azt, aki merész.”

Helen Keller

Hogyan használd a 6. típus szárnyait a fejlődésed érdekében

A 6. típus mellett elhelyezkedő két típus az enneagram-körön az 5. és a 7. Az ebbe a típusba tartozó emberek aggodalma oldódhat, és objektívebb látásmódra tehetnek szert a félelem állapotában, ha hajlanak az 5. típus azon képessége felé, hogy nyugodt és



kimért marad. Azután pedig mérsékelhetik az aggodalomra és óvatosságra való hajlamukat azáltal, hogy integrálják a 7. típus pozitív és spontán viselkedésre való hajlamát. Ez segít nekik

abban, hogy a félelem és a fenyegetettség szűkre szabott fókuszán túllépjenek és szélesítsék a megszokott perspektívájukat.

- Először is tudatosan „hangolódj rá” az 5. típusú ember azon képességére, hogy meg tud nyugodni, és képes egy szélesebb, kevésbé érzelmi alapú (félelemmel teli) perspektívából szemlélni a dolgokat. Mindez segít csökkenteni az aggodalomszintedet, azáltal, hogy mélyebben megvizsgálod a rendelkezésre álló adatokat, és több semleges irányultságú kutatást végzel annak kiderítésére, hogy mi az igaz. „Teszteld a realitását” annak, ami megrémiszt, úgy, hogy objektívebben szemléled azokat a bizonyítékokat, amelyek megerősítik vagy megcáfolják az általad elképzelt forgatókönyveket. Ne vetítsd ki többé a félelmeidet a külvilágra, bízz meg abban a képességedben, hogy meg tudod különböztetni, mi a valódi, és mi nem. Élvezettel vedd fel a tekintélyszemély (vagy „szakértő”) szerepét, és érezd nagyobb biztonságban magad azáltal, hogy jobban elsajátítod az intellektuális érdeklődésedhez kapcsolódó információkat (vagy azt, amitől esetleg félsz).
- Ezután integráld a 7. típusú ember erősségeit olyan módon, hogy kimerészkedsz a csigaházadból, felfedezed a világot, jobban érzed magad, és spontánabban viselkedsz. Engedd meg magadnak,

hogyan lazább, vidámabb légy. Lazíts, engedd el az aggodalmadat vagy a feszültséget, és koncentrálj arra, ami örömet szerez. Egyszerűen csak kapcsolj a cselekvés fokozatába anélkül, hogy szükségét éreznéd annak, hogy felkészülj rá. Légy pozitív, és keress lehetőségeket – inkább, mintsem a fenyegetéseket számláld. Tégy szert nagyobb rugalmasságra és önbizalomra azáltal, hogy nem készülsz fel annyira dolgokra, és improvizálj – mint ahogy a 7. típusú emberek is teszik.

„A sebezhetőség olyan kockázat, amit vállalnunk kell, ha meg akarjuk tapasztalni a kapcsolatot.”
Brené Brown

NÉZZ SZEMBE AZ ÁRNYÉKODDAL

A 6. típusba tartozó emberek fejlődési útjának második szakasza arról szól, hogy felismerik, elfogadják és integrálják azokat a módokat, ahogyan a félelem hajtja őket és alakítja azt a viselkedést, ahogyan élik az életüket. Ez abban segíti őket, hogy jobban kapcsolatba kerüljenek a saját erejükkel, önbizalmukkal, hitükkel és bátorságukkal.

Útjuk ezen, már előrehaladottabb szakaszán az ebbe a típusba tartozó emberek ráébrednek arra, hogy a

biztonságkeresés és a kiszámíthatóbb élet elérésének a hangsúlyossága (amelyről azt gondolták, hogy jó dolog) akár rosszul is elsülhet. Amikor hiányzik belőlük a tudatosság, akkor a 6. típusba tartozó emberek korlátozhatják vagy akár sabotálhatják magukat, olyan módon, amit nem is vesznek észre, még akkor is, ha szerintük csak azt teszik, ami értelmes és észszerű. Ha nem veszik észre saját vakfoltjaikat, és negatív töltettel látnak el mindent, akkor előfordul, hogy ártatlan embereket bűnbaknak kiáltanak ki, vagy könyörtelenül vádolják magukat, vagy kételyek gyötrik őket önmagukkal kapcsolatosan. Amikor nem látják és nem ismerik el azt, hogy mennyi félelem táplálja a gondolataikat és tetteiket, akkor tisztességtelen, sőt paranoid vonásokkal is felruházhatják más emberek indítékait – míg rá nem döbbenek, mi az, ami a saját viselkedésük mozgatórugója.

Ismerd meg a 6. típus árnyékát

Amennyiben úgy gondolod, hogy a 6. típusba tartozol, íme néhány olyan tanács, amelynek segítségével felszínre hozhatod, tudatosíthatod a típusod fontosabb tudat alatti mintázatait, vakfoltjait és fájdalmas pontjait, illetve elkezdheted ezeket ellensúlyozni:

- Ismerd fel, hogy az éberséged és az aggodalmad hogyan nyilvánul meg mentálisan, érzelmileg és fizikailag. Értsd meg, hogy a mindenre kiterjedő figyelmed a belső fejlődésed ellen dolgozik.

- Tanuld meg beazonosítani és elengedni a benned lévő, félelemből és aggodalomból fakadó feszültséget.
- Vedd észre, mennyire túlpörgetett állapotban van az elméd. Ismerd fel, hogyan keresi a rossz dolgokat a negativitás iránti elfogultsága miatt. Koncentrálj arra, hogy jó dolgokat is megláss legalább olyan mértékben, mint a rosszakat.
- Helyezz kevesebb hangsúlyt arra, hogy kockázatokat térképezel fel és a legrosszabb forgatókönyveket szerkeszted, inkább lásd meg a pozitív lehetőségeket.
- Írj listát a jó dolgokról, amelyek veled történnek. Helyezkedj szembe azzal a hiedelmeddel, hogy mindig csak rossz dolgok érnek.
- Lásd meg azt a hajlamodat, hogy önbeteljesítő jóslatokba bocsátkozol – vagyis, hogy azzal számolsz, hogy valami rossz fog történni –, és térképezd fel, hogyan nyilvánul meg a valóságban ez az elvárásod.
- Vedd észre, hogy a halogatás hogyan lassít le vagy korlátoz. Éld meg a szomorúságot amiatt, hogy mennyi időt pocsékolnál el.
- Fogadj el vezető pozíciókat anélkül, hogy haboznál vagy mások mögé bújnál. Ismerd el az erődet, ahelyett, hogy másokra vetítenéd. Tanulj meg döntéseket hozni.
- Gondold végig, milyen pillanatok voltak az

életedben, amelyek nehézséget hoztak, és te mégis bátran, erősen és hatékonyan viselkedtél. Ismerd el, mennyire erős voltál, és milyen erős vagy most is.

„Nem úgy találod meg a fényt, hogy
elkerülsz a sötétséget.”

S. Kelley Harrell

A 6. típus vakfoltjai

Az ebbe a típusba tartozó emberek lehet, hogy nem akarják megvizsgálni a vakfoltjaikat, mert noha talán nem „kedvelik” az aggodalmaskodást, ez egyfajta (hamis) biztonságérzetet ad nekik. Úgy hiszik, ha a legrosszabbra számítanak, a félelem segít azt elkerülniük. Lehet, hogy mélységesen fáradtak e miatt az állandó készenlét miatt, de a túlélési stratégiáik bekapcsolnak, nehogy elveszítsék éberségüket és belelazuljanak egy helyzetbe. Ám azáltal, hogy folyamatosan fenntartják a félelemmel teli álláspontjukat, megakadályozzák saját fejlődésüket, hiszen nem ismerik fel, mi rejlik a mögött az állandó igényük mögött, hogy biztonságot keressenek.

De van egy jó hír is számodra, ha ebbe a típusba tartozol. Ha rá tudsz nézni a vakfoltjaidra, és megvizsgálod a félelmeidet – ha fel tudod ismerni, amit nem látsz meg magadban, amikor minden erőfeszítésedet arra összpontosítod, hogy boldogulj a veszélyhelyzetekkel –, végül meg fogod tapasztalni a valódi

bátorságot és hitet. Ha szembe tudsz nézni a félelmeiddel, és többé már nem csak a legrosszabbra készülsz, nagy megkönnyebbülést fogsz érezni, hiszen többé nem kell állandóan aggódnod valami miatt.

Az alábbiakban néhány konkrét szokásmintát találsz, amelyek vakfoltokként működnek, és amelyekkel szembe kell nézned, ha a 6. személyiségtípusba tartozol.

Hozzá vagy szokva a stresszhez és a félelemhez

Állandóan stressz alatt vagy? Hozzászoktál egyfajta belső feszültséghez, amely inkább árt neked, mintsem segít? A félelem motivál mindent, amit teszel? Az alábbi néhány dolgot teheted meg annak érdekében, hogy integráld ezt a vakfoltot:

- Légy jobban tudatában annak, hogy milyen negatívan befolyásolja a félelem és az aggodalom annak a módját, ahogy észleled és értékeled azokat a helyzeteket, amelyekkel mindennap szembe találsz magad az életedben.
- Többször mondd el magadnak a nap folyamán: „Lazíthatok, és mégis erős maradok, és biztonságban vagyok”.
- Beszélj egy pszichoterapeutával vagy közeli, bizalmas baráttal arról, hogy milyen aggodalmaid, feszültségeid, félelmeid vannak mostanában, és melyek azok a legfontosabb stratégiák, amelyekkel meg akarsz birkózni velük.

- Vedd észre, mi tart vissza attól, hogy folyamatosan bízz az életben, másokban és főképpen saját magadban. Mitől félsz, mi fog történni, ha csökken az éberséged? Miféle tudat alatti hiedelmek adnak leginkább táptalajt a félelmednek és az aggodalmadnak? Képzeld el, hogyan fogod magad érezni, amikor már elérted a béke és a nyugalom állapotát. Mit kell tenned ahhoz, hogy ezt elérd?
- Ismerd fel és ismerd el, hogy amikor önbizalommal eltelve és határozottsággal elmozdulsz az ismeretlen felé, akkor eltűnik a félelmed.
- Kérj meg másokat, hogy szóljanak, amikor kivetítesz – azaz azt képzeld, hogy valami rémisztő történik körülötted, pedig nem így van.

Nem veszed észre, mi az, ami lehet, hogy *nem* romlik el

Míg valóban jó vagy abban, hogy feltérképezd a kockázatokat, meglátod azt is, hogy milyen jó dolgok történhetnek? Hajlamos vagy elfeledkezni olyan jó dolgokról, amelyek már megtörténtek? Az alábbi néhány dolgot megteheted, hogy integráld ezt a vakfoltot:

- Amikor a lehető legrosszabb forgatókönyvet vetíted előre, akkor mindig ismerd fel annak mögöttes okait. Mentálisan alkoss „lehető legjobb” forgatókönyveket.
- Fedezd fel a „mágikus gondolkodást”, amely a mögött a hiedelmed mögött rejlik, hogy ha minden

negatív eshetőségre felkészülsz, akkor semmi rossz nem fog történni.

- Válg tudatosabbá az attól való félelmedet illetően, hogy pozitív dolgokra számíts, vagy hogy elismerd a pozitív dolgokat, amelyek megtörténnek. Vedd észre, hogy félsz attól, ami valójában lehetnél, ha teljes életet élnél. Vedd számba, hányféle módon állsz ellen a haladásnak és a sikernek.
- Tudatosítsd magadban, hogy mennyire nehéz a hatalmat és a tekintélyedet birtokolnod. Hogyan tudod elkötelezni magad amellett, hogy bátrabb leszel és átveszed az irányítást a saját életed felett?
- Ismerd fel azt, hogy mivel annyira központi dolog az életedben a félelem, nem adsz teret más fontos emberi érzelmeknek, beleértve a boldogságot, az elégedettséget és az örömet is.

Nem ismered el a saját erődet

Az emberek kompetensnek és erősnek látnak, de te ezt nem igazán hiszed el? Mit gondolsz, mi az oka ennek a felfogásbeli különbségnek? A következő módokon szembesülhetsz ezzel a vakfolttal:

- Ismerd fel, hogy a zombi egód szereti azt, amikor jelentéktelennek látszol és nem érzed magad késznek vagy képesnek valamire. Vedd észre, hogyan maradsz a komfortzónádban azáltal, hogy elkerülöd

a kihívásokat és azt, hogy megkérdőjelezd önmagad.

- Légy tudatában, milyen sokféle módon vetíted az erődet a környezetedben lévő emberekre, akik tekintéllyel bírnak.
- Fedezd fel, miért találsz nehéznek, hogy elismerd a saját alkalmasságodat. Miért félsz a sikertől? Vizualizáld, hogy megkapod, amit szeretnél, és vedd észre, ez milyen érzéseket hoz fel benned.
- Fedezd fel, miért jellemző rád a halogatás. Magabiztosabbnak érzed magad, ha cselekszel?
- Vizsgáld meg azt a tendenciát, hogy arra helyezed a hangsúlyt, amit még nem tudsz. Ismerd fel, hogy ez egy késleltetési taktika.
- Közeli barátaidnak jelentsd be azt az időpontot, amikor belevágsz egy új, ambiciózus tervbe, és kérd a segítségüket.

„Az az áldozat, amelynek a leginkább
ellenállunk, a saját szenvedésünk
feláldozása.”
szúfi közmondás

A 6. típus fájdalmai

Ahhoz, hogy teljes mértékben szembe tudjanak nézni az árnyékukkal, a 6. típusba tartozó embereknek meg kell tanulniuk megérezni azt a fájdalmat, amelyet eddig elkerültek. Azonban ennél a típusnál az a probléma, hogy nem igazán tűnnek olyannak, mint akik elkerülik a fájdalmat és a szenvedést. Lehet, hogy mások negatívnak vagy pesszimistának látják őket, de ők általában úgy fogalmazzák, hogy realisták, azt állítva, hogy megpróbálják megjósolni, mi fog történni, hogy előre fel tudjanak készülni rá. De mivel egyfolytában a legrosszabb lehetséges forgatókönyvet képzelik el, ez azt is jelenti, hogy általában nem tudják elkerülni, hogy valamiféle diszkomfortérzetük is legyen.

Mivel az ilyen típusú embereknek az a szokása, hogy hosszú ideig tartózkodnak a félelem állapotában (vagy a félelemre adott automatikus reakciók állapotában), ez arra indítja őket, hogy elviseljék a fájdalom egy adott formáját – azt, amelyik a veszély idején érzett bizonytalanságból, kételyből és határozatlanságból fakad –, és nem is kérdőjelezi meg ezt az érzést. Mivel olyan sokat koncentrálnak a félelemalapú túlélési stratégiákra, lehet, hogy nem hagynak teret annak, hogy tudatosan kapcsolatba kerüljenek vagy feldolgozzanak fájdalmas érzelmeket, például a haragot, a bizonytalanságot, a szégyent vagy magát a félelmet. Eltérő mértékben éreznek félelmet – és nem számít, hogy félelemnek nevezik-e a megtapasztalásaikat, vagy sem. Nem pontosan úgy kerülnek a fájdalmat, mint a másik típusokba tartozó emberek.

A 6. típusba tartozó emberek akkor szenvednek, amikor nem tudják, mi fog történni velük. Az ismeretlentől való félelem az,

amitől szenvednek. Akkor szenvednek, amikor vizualizálják az összes fenyegetést, amely testet ölthet. Akkor is szenvednek, amikor védtelennek érzik magukat. Szenvednek, amikor másokat nyugtalannak látnak, vagy mások nem viselkednek következetesen. Végül akkor is szenvednek, amikor úgy érzik, hogy egyfolytában a „legmagasabb fokú készültségben” kell lenniük. És furcsamód az is fájdalommal jár a számukra, amikor jó dolgok történnek, mert azon aggódnak, hogy a következő történés akár rossz is lehet. De mivel a különböző túlélési stratégiákkal elkerülik vagy eleresztik az aggodalmukat, még amikor tudatosan meg is tapasztalhatnának valamiféle félelemalapú szenvedést, akkor sincsenek igazán a tudatában olyan mértékig, hogy túljussanak rajta és mélyebb szinten elengedjék. A mélyebb szenvedés, amelyet elkerülnek – az a szenvedés, amit be kell hívniuk az életükbe a fejlődés útján –, tudna nekik segíteni abban, hogy semlegesítsék az alacsony szintű, de mindig jelen lévő aggodalmukat. Viszont ahhoz, hogy ezt megtegyék, bele kell ugraniuk az ismeretlenbe, annak a félelemnek és fájdalomnak az ellenére, amelyet mindez kivált belőlük.

Ha úgy gondolsz, hogy a 6. típusba tartozol, akkor el kell ismerned, hogy már kora gyermekkorodban úgy érezted, hogy nincs körülötted védőháló. Ezt lehetőség szerint egy biztonságos módon tedd meg, terapeutikus környezetben. Ez elengedhetetlen ahhoz, hogy képes légy meglátni és megérteni, hogyan éled át újra és újra a kora gyerekkori eseményeket. Meg kell tanulnod elfogadni bizonyos fájdalmas érzéseket, hogy a valódi énedet kibontakoztathasd. Ezek az érzések a következők:

- Kimerültség, hiszen te cipeled annak a súlyát, hogy már olyan hosszú ideje mindenkiért és mindenért felelős vagy.
- Megbánás, hiszen kételkedtél olyan emberekben, akik valójában szavahihetők voltak. Gondolj vissza azokra az időkre, amikor a félelem miatt rosszul ítéltél meg embereket. Engedd, hogy megbánd mindezt, de ne ítélsz saját magad felett.
- Szégyenérzet olyan korai tapasztalatok miatt, amikor rosszul bántak veled, vagy nem védtek meg. Amikor ilyesmi történik a gyerekekkel, akkor öntudatlanul is magukra veszik a „belső rosszság” attitűdjét, hogy megvédjék az érzéseiket valakivel kapcsolatban, akire a túlélés érdekében támaszkodtak, és inkább magukat hibáztatják, mint hogy rossznak lássák a védelmezőjüket. Törekedj arra, hogy mindennek a tudatára ébredj, de utána dolgozz ennek az elengedésén, és érezd magadénak a saját jószágodat.
- Zavarodottság, amely önmagad és a világ eltorzult értelmezéséből fakad. Amikor elfog a félelem, lehet, hogy nehéz megmondanod, mi a valós – hogy valódi veszélyt érzékele az intuíciód, vagy csak kitaláltad, és kivetíted valamelyik külső személyre vagy dologra. Tanuld meg, mikor bízatsz magadban, illetve mikor vond kérdőre a következtetéseidet, amikor elfog a félelem vagy a paranoiás hajlam.

- Düh vagy agresszió, amely a félelemből fakad. Lehet, hogy ez ritkán fordul elő, lehet, hogy nagyon gyakran, ez az altípustól függ. Ébredj jobban tudatára a haraghoz való viszonyulásodnak, és tanuld meg egészséges módon levezetni. Figyeld meg, hogy a düh a félelemre adott reakciód, vagy épp ellenkezőleg, arra indít, hogy elkerüld, hogy méregbe gurulj.
- Kétkedés saját magadban, amely a felelősségérzetedből fakad, az élnék fantáziádnak köszönhető, vagy pusztán az az érzés áll mögötte, hogy képtelen vagy megbízni magadban és az erődben. Nevezd ezt a kételyt annak, ami valójában: félelem az élettől, és félelem attól, hogy megtapasztald önmagad az erőd teljében. Engedd meg magadnak azt, hogy teljes alapossággal feltérképezd ezt a kételyt – miből ered, hogyan fejezed ki, hogyan határozza meg a cselekedeteidet, és milyen következményei vannak. Engedd, hogy tudatosan megérezd, hogy aztán megtanulhass bánni vele, és hatékony, tudatos módon tudd irányítani.
- Félelem, amely egy olyan korai élményedből fakadhat, ahol elakadtál. Engedd meg magadnak, hogy felfedezd ezt az érzést, nézz szembe azzal, ami történt, és amit ez kiváltott benned, majd fordulj egy olyan tapasztalásodhoz, amikor megnyilvánult a belső erőd, és ennek segítségével lépj túl ezen a

félelmen is.

- Boldogság, elégedettség vagy öröm, amelynek nem sok teret hagysz az életedben, mert olyan sok időt töltesz el azzal, hogy a fenyegetésekre és a kockázatokra koncentrálsz.

„Csak akkor tapasztalhatod meg a valódi
örömet, ha sebezhető vagy.”

Bob Marley

A 6. típus altípusai

Ha beazonosítod, hogy a 6. személyiségtípus melyik altípusához tartozol, az segíthet neked abban, hogy célzott erőfeszítéseket tegy arra, hogy szembenézhess a vakfoltjaiddal, öntudatlan hajlamaiddal és a rejtett fájdalommal. Az altípusokhoz tartozó konkrét mintázatok és tendenciák eltérőek, attól függően, hogy a három túlélési ösztön közül melyik dominál az életedben.

A 6. típus önvédelmi altípusa

Az ebbe az altípusba tartozó emberek szívélyesek és barátságosak. Azzal álcázzák a félelmüket, hogy gyengédek, kedvesek és nem agresszívak. A félelmet szeparációs szorongásként élik meg, és megpróbálnak erős patrónusokat és szövetségeseket magukhoz vonzani, hogy a védettség érzését

megtapasztalják. A félelem aktív kísérőjük, és gyakran van „fóbiájuk” is, ami azt jelenti, hogy elmenekülnek a veszély elől (nem ütnek, hanem futnak). Ők tapasztalják meg a legtöbb kételyt és bizonytalanságot, és másokban jobban bíznak, mint önmagukban. Ők félnek leginkább attól, hogy dühbe gurulnak, ők haboznak a legtöbbet, és ők teszik fel a legtöbb kérdést. Ám ezekre nem válaszolnak.

A 6. típus szociális altípusa

Az ebbe az altípusba tartozó emberek úgy birkóznak meg a félelemmel, hogy keresnek egy tekintélyes pozícióban lévő embert. Azt tartják a biztonság zálogának, hogy követik a választott tekintély által meghozott szabályokat, legyen az személy, rendszer vagy ideológia. Általában kötelességtudóak, törvénytisztelők, intellektuálisak, felelősek és hatékonyak, és a biztonságuk érdekében iránymutatásokat vagy viszonyítási pontokat követnek. Számukra a bizonytalanság és a kétértelműség egyenlő a félelemmel. Viselkedésükben keveredik a „fóbia” (félelem) és a „veszély keresése” (szembeszállni a félelemmel). Inkább fekete-fehérben látják a világot, mint szürkének.

A 6. típus szexuális (monogám) altípusa

Az ebbe az altípusba tartozók többet konfrontálódnak, hevesek és félelmetesek. A félelemre dühvel reagálnak. Számukra a legjobb védekezés a támadás. Erősnek mutatkoznak, és általában nem érzik és nem fejezik ki a félelmüket vagy

sebezhetőségüket. Bár a félelem a viselkedésük hajtóereje, ennek általában nincsenek tudatában. „Keresik a veszélyt”, és az észlelt veszélyekkel az erő pozíciójából néznek szembe. Olykor úgy tűnik, hogy ők a lázadók, kockázatvállalók, adrenalinfüggők és a bajkeverők.

A 6. típus altípusaihoz tartozó árnyékok

Hatékonyabban tudsz szembenézni az árnyékkal, ha ismered a 6. típus altípusaihoz tartozó konkrét árnyékjellemzőket. Az alábbiakban találsz néhány árnyékjellemzőt minden egyes altípushoz. Mivel az altípushoz tartozó viselkedésforma nagyon automatikus lehet, ezeket a tulajdonságokat a legnehezebb meglátni és elfogadni.

A 6. típus önvédelmi altípusának árnyéka

Amennyiben ebbe az altípusba tartozol, mivel meg akarsz birkózni a félelemmel, másoktól alakítasz ki függést, hogy megvédjenek. Úgy védekezel az emberek támadása ellen, hogy kedves, szívélyes és barátságos stílust veszel fel. Mivel biztonságban akarod érezni magad, el akarsz menekülni az olyan szituációk elől, amelyek félelemmel töltenek el. Lehet, hogy félsz mások agressziójától és nem érzed jól magad, ha a dühödnek kell hangot adnod. Elveszel a kétely és a bizonytalanság labirintusában. Mivel bizonyosságot akarsz szerezni, mindenben kételkedsz (még a saját kételyeidben is), ami megnehezíti a döntéshozatalt és a cselekvést. Nehéznek találod azt, hogy felfedezd és elismerd a saját erődet és

tekintélyedet.

A 6. típus szociális altípusának árnyéka

Amennyiben ehhez az altípushoz tartozol, hajlamos vagy nagy felelősséget vállalni. Úgy érzed, hogy kötelességed másokról, valamint a közösségről is gondoskodni. Az elköteleződésed különféle ügyek és vezető pozícióban lévő emberek iránt fakadhat egy olyan, az egódhoz kapcsolódó szükségletből is, hogy biztonságban érezd magad. Elképzelhető, hogy túlzott mértékben is „őszinte híve” leszel valakinek vagy valaminek – azaz túlságosan rajongani kezdesz bizonyos vezetőkért vagy ideológiákért. Meg kell tanulnod, hogy bízz a saját vezetésedben, ne csak kívül keresd az iránymutatást, hogy mit kell tenned ahhoz, hogy biztonságban érezd magad. Azáltal, hogy rendszerekre, eszmékre és szabályokra koncentrálsz, lehet, hogy elhanyagolod azt a szükségletedet, hogy mélyebben kapcsolódj az érzelmeidhez vagy ösztöneidhez. Inkább a szívedet vagy az ösztöneidet kövesd, ne csak az elméd vezessen.

A 6. típus szexuális (monogám) altípusának árnyéka

Amennyiben ebbe az altípusba tartozol, félelemből cselekszel, nem bátorságból, amikor kockázatos helyzetekkel találod szemben magad, és erővel, valamint agresszióval reagálsz. Másokat is megfélemlítesz, mert meg akarsz birkózni a félelemmel, és el akarod hárítani a támadásokat. Fel kell vened a kapcsolatot az erős külső mögött megbúvó félelmeddel ahhoz, hogy valódi bátorságra tégy szert. Több

érzelmi erőt kell kifejlesztened magadban, hogy elviseld a sebezhetőség érzésének megtapasztalását, és célul kell kitűznöd magad elé, hogy erősebb gyökereket eressz és tudatosabb légy. Ahhoz, hogy tudatosabb légy az életedet és a kapcsolataidat illetően, fel kell fedezned azt a hajlamodat, hogy ellene mész dolgoknak, ellentmondásoknak és borzongató élményeknek keresel és lázadsz.

„Ami sebezhetővé tesz, az megszépít.”

Brené Brown

A 6. típus paradoxonja

A 6. típushoz tartozó paradoxon a félelem hajtóereje és a bátorság erénye között feszül. A bátorság azt jelenti, hogy a kiszámíthatatlanság ellenére előre felé haladsz. Ha ráébrednek arra, hogy milyen sokféle módon működik bennük a félelem, akkor az ebbe a típusba tartozó emberek megnyílnak afelé, hogy újfajta viszonyulásokkal kísérletezzenek az életben, és kifejlesztik azt a képességüket, hogy a cselekedeteik mögött nyitott legyen a szívük – ami azt is jelenti, hogy békésebben és magabiztosabban viszonyulnak a világhoz. Felhagynak azzal, hogy bizonyosságot akarjanak szerezni mindenről, mielőtt cselekszenek, és jobban tudnak kapcsolódni a testükhöz és a szívükhöz egyaránt. Kifejlesztik azt a képességet, hogy felhagyjanak a fejközpontú gondolkodással és a félelem helyett

a hit vezérelje őket.

Ha úgy gondolod, hogy a 6. típusba tartozol, akkor a következő néhány lépést teheted meg, hogy tudatosítsd a félelmeidet és elérd a bátorság magasabb rendű érzését:

- Ismerd fel azt, amikor aggódsz valami miatt és a kiszámíthatóságra vágysz. Lazíts és lásd meg az összes jó dolgot, amely történik veled (és valószínűleg a jövőben is meg fog történni).
- Vedd észre azt a nyomást, amelyet akkor érzel, amikor közel kerülsz a terveid megvalósításához. Vedd észre azt a hajlamodat, hogy elemzel vagy elpróbálsz dolgokat, mielőtt cselekszel. Rövidítsd meg a várakozási időt, és cselekedj az aggodalmad ellenére is.
- Légy együttérző azzal a személyiségrészeddel szemben, amely igényli a biztonságot. Lépj kapcsolatba azokkal az érzelmekkel, amelyeket akkor tapasztalsz, amikor fenyegetettséget érzel.
- Ismerd fel azt, amikor félelemből cselekszel, de ne ítéld meg magad felett. Lélegezz tudatosabban, lassabban és nyugodtabban. Térj vissza a jelen pillanathoz ahelyett, hogy a rossz dolgokra gondolnál, amelyek megtörténhetnek.
- Ébredj tudatára annak a kimerültségnek, amelyet annak a következtében érzel, hogy túl sokat elemzed a potenciális problémákat és kockázatokat. Érezd

meg azt a megkönnyebbülést, amelyet akkor tapasztalsz, amikor megengeded magadnak, hogy lazíts.

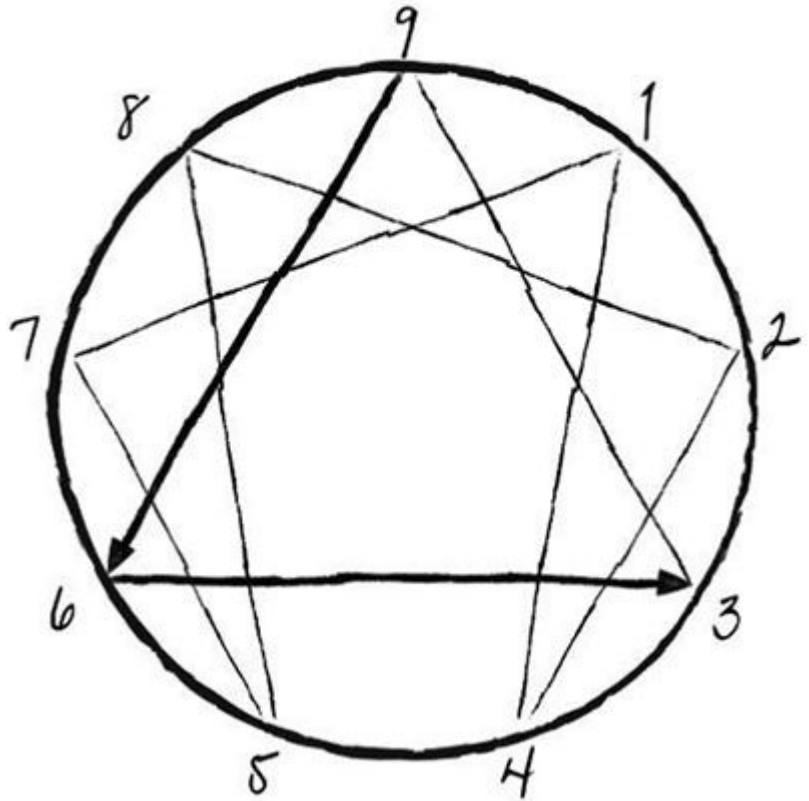
- Figyelj jobban oda a testedre. Kezdj el valamilyen mozgásformát vagy sportot, hogy a figyelmedet a fizikai testedre irányítsd, hogy erősebbnek és magabiztosabbnak érezhesd magad.
- Amikor legközelebb félsz attól, hogy megtégy valamit – vagy habozol cselekedni –, érezd meg a félelmedet és biztasd magad. Ha ez kihívást jelent a számodra, kérd meg egy barátodat, hogy noszogasson. Ahogy pedig haladsz előre, vedd észre, milyen érzés a bátorság.

„A bátorság a félelemmel szembeni
ellenállás, a félelem elsajátítása – nem
pedig a félelem hiánya.”
Mark Twain

Hogyan használd a 6. típus nyilait a fejlődésed érdekében

Az enneagram-körön a 6. típushoz nyilakkal kapcsolódó két személyiségtípus a 9. és a 3. Ha arra koncentrálsz, hogy magadévá tedd a 9. típus egészséges képességét a lassításra és az emberekkel való kapcsolódásra, majd integráld a 3. típus

cselekvési
 képességét, akkor
 nagy lépcsőfokot
 ugorhatsz a
 fejlődésben,
 eltávolodva a
 megszokott veszély-
 és kockázatközpontú
 attitűdtől, és annak a
 képességednek a
 fejlesztésére
 koncentrálhatsz,
 hogy már azelőtt
 cselekszel, mielőtt
 még maximálisan
 felkészültél volna rá.



- Először tudatosan tedd magadévá a 9. típus képességét arra, hogy lassítson, amikor csökkenteni kell a feszültséget, és arra, hogy jobban kapcsolódjon a körülötte lévő emberekkel. Légy figyelmesebb mások iránt, és engedd meg magadnak, hogy megbízz a szándékaikban. Játssz el, hogy te vagy a leglazább ember egy csoporton belül, csak hogy lásd, milyen érzés. Szentelj időt olyan tevékenységeknek, amelyek lehetővé teszik, hogy csak „létezz”. Érezd magad jobban otthon a saját testedben, és erősítsd meg magad. Engedd meg, hogy a szíved

megnyugodjon azáltal, hogy érzékeled a hasad támogatását. A testeden keresztül érzékeld az érzelmeket, érezd, hogy erősek a gyökereid és átjár a teljesség érzése. Távolodj el a fejközponttól, ússz az áramlattal, és vedd fel mások ritmusát anélkül, hogy bármit is megkérdőjeleznél.

- Ezután meríts a 3. típus azon képességéből, hogy halogatás nélkül cselekszik. Írj magadnak egy listát a céljaidról, és koncentrálj arra, hogy elérd a kívánt eredményeket. Érezd magadat hatékonyabbnak és kompetensnek. Reklámozd jobban önmagad, és engedd, hogy elismerjék a pozitív tulajdonságaidat és teljesítményedet. Gondolj arra, hogy mitől fogsz jobban kinézni, ne csak azon tűnődj, hogyan tudsz megoldani potenciális problémákat. Gyakorold azt, hogy elengeded a sikerrel kapcsolatos félelmeidet, és „csak cselekedj”! Lépj szorosabb kapcsolatba az érzelmeiddel, és érezd a lelkesedést az előrehaladás miatt, ahelyett, hogy beleragadsz a félelembe.

„A siker nem végleges, a bukás nem
végzetes: ami számít, az a bátorság, hogy
folytatod.”

Winston Churchill

LÉPJ MAGASABB SZINTRE

Fejlődési útjuk harmadik szakaszán az ebbe a típusba tartozó emberek ráébrednek, hogy megtanulhatnak nyugodtak és magabiztosak maradni, ugyanakkor pozitívan alakíthatják a dolgokat. Legnagyobb meglepetésükre rájönnek, hogy félelmek nélkül is képesek erősnek érezni magukat, és a világ mégsem fog összedőlni. Ez az erő abból fakad, hogy kimozdulnak a saját fejükből és megismerkednek a szívükkel és a testükkel. Amikor a 6. típusba tartozó emberek megtanulják, hogyan férhetnek hozzá az érzelmi és zsigeri bölcsességhez, ezzel kiegyensúlyozva az összes, fejben generált működést, akkor többféle módját megtalálják annak, hogy gátat szabjanak a kétely és aggodalom vezérelte gondolkodásmintáknak. Megtanulják, hogy abszolút nem kell félniük semmitől, és hogy elengedhetik a kontrollt, amelyről azt gondolták, hogy szükséges lesz a potenciális fenyegetettség és veszély esetén. Megtanulják, hogy bízhatnak benne: minden jól fog elsülni. És amikor valami nem sikerül, megtanulhatnak bölcsen viszonyulni a tanulsághoz, anélkül, hogy azonnal azon kezdjenek aggódni, hogy mi fog történni legközelebb.

Ha úgy gondolod, a 6. típusba tartozol, íme, néhány dolog, amelyet eddig nem tudtál volna megtenni, most viszont igen – és folyamatosan dolgozhatsz rajtuk:

- Ellensúlyozd a félelmet egyfajta természetes hittel.
- Bízz meg jobban másokban anélkül, hogy folyton próbára tennéd őket vagy kételkednél bennük. Bízz

meg magadban, és ismerd el képességeidet könnyebben és automatikusan.

- Hagyj fel azzal, hogy túlgondolsz dolgokat és egyfolytában jövőbeli forgatókönyveket gyártasz.
- Ismerd fel a különbséget az intuíció és a kivetítés között – amikor nyugodt vagy és helyesen méred fel, hogy mi fog történni, szemben azzal, amikor feszült vagy és azt képzeld, hogy valami rossz következik (ami valójában nem történik meg). Lépj ki a negatív gondolatkörökből úgy, hogy beszélsz valakivel az érzéseidről és a zsigeri érzékelésedről.
- Sodródj az élettel több könnyedséggel, spontaneitással anélkül, hogy azon aggódnál, mi fog történni a jövőben.
- Tapasztald meg jobban azt a képességedet, hogy meg tudod nyugtatni magad és boldogabb tudsz lenni.
- Érzékeld a saját erődet, hatalmadat és tekintélyedet, és fejleszd ki a könnyebb döntéshozatalhoz szükséges önbizalmat, így amikor szükséges, képes vagy cselekedni és általánosságban véve jobban érzed majd magad a bőrödben.
- Koncentrálj a lehetőségekre legalább annyira, mint a fenyegetettségre.

„Az ember egyik legnagyobb felfedezése,

legnagyobb meglepetése abban áll, hogy
rájön: képes megtenni azt, amiről
félelmében azt gondolta, nem tudja
megtenni.”
Henry Ford

A 6. típus erénye

A bátorság az az erény, ami a 6. típus hajtóerejének, a félelemnek az ellenszere. A bátorság erényének a segítségével a 6. típusba tartozó emberek nyitva tartják a szívüket, bármi is történjen (vagy történhet), és utána nyugodtan, de határozottan megteszik a következő lépéseket. Folyamatosan haladnak előre felé egyfajta magasabb szükséglet vagy akarat által vezérelve, és nincs már szükségük arra, hogy az „üss vagy fuss” reakciót kövessék. Mély magabiztosság jellemzi őket, és képesek megbirkózni bármilyen kihívással, amely az útjukba kerül. Bízhatnak önmagukban és a világban, és nem kell már többé elképzelniük az összes lehetséges csapdát, amelybe beleeshetnek, mielőtt megtennék a következő lépést. Teljes felelősséget vállalnak saját életükért, tudva, hogy sikerül megoldaniuk mindent, bármit is tartogat számukra az élet.

A bátorság a félelem ellentéte – egy olyan viselkedésmódot jelent, hogy nyitva tartjuk a szívünket, bármit is hozzon az élet. Bátornak lenni azt jelenti, hogy a kiszámíthatatlanság ellenére előre felé haladunk, és amikor elfog a félelem, cselekszünk. A bátorság egy egészséges túlélési mechanizmust ad az ebbe a

típusba tartozó embereknek a félelemmel szemben, úgy, hogy egy újszerű és világos utat mutat számukra. Amikor megtudják, hogy valójában bátor emberek, akkor az aggodalmuk tiszta energiává alakul át. Emlékeznek olyan esetekre, amikor a lehető legrosszabb dolog történt velük, amit ők nagy határozottsággal és kitartással kezeltek. Visszaemlékeznek olyan momentumokra, amikor egy krízishelyzetben összeszedetten tudtak reagálni. És megértik azt, hogy ezekben a pillanatokban legalább a bátorság néhány szikráját fel tudták mutatni, amit most tudatos módon fel tudnak idézni, nem számít, hogy mi történik körülöttük.

- Amennyiben a 6. típusba tartozol, akkor tapasztalhatod meg a bátorságod igazi mélységét, ha ellenállsz azoknak a késztetéseidnek, amelyeknek a hajtóereje a félelem. Íme, néhány bátor tett, amelyet végrehajthatsz annak érdekében, hogy kapcsolatba kerülj saját erőddel, és még inkább teljes szívedből tudj élni:
- Szüntesd meg az elméd zakatolását, és „csak cselekedj” – nincs még egy olyan pillanat, mint a jelen.
- Amikor félelmet érzel, menj tovább, ne engedd, hogy visszahúzzon. Megtarthatod a félelmedet, csak ne engedd, hogy akadályozzon bármiben is.
- Saját magadban találj meg a biztonságot – a saját testedben –, és ne húzd meg magad a szorongás

miatt.

- Figyelj a belső valóságodra és maradj szilárdan a jelen pillanatban, anélkül, hogy újra és újra felidéznéd a múlt sérelmeit.
- Fogadd el az emberek pozitív visszajelzéseit, akik elismerik erődet és stabilitásodat.
- Szerezd vissza a belső erődet és tekintélyedet.
- Kezdj el egy meditációs gyakorlatot, hogy megtudd, hogyan lehet elengedni a problémás, félelem alapú gondolatokat.
- Beszéld ki az aggodalmaidat terapeutikus környezetben, így szembe tudsz nézni velük, és (bizonyítékalapú) valóságkontrollhoz jutsz. Majd engedd el a félelmeidet.
- Vállalj el valódi, új kihívásokat az erő, a bizalom és az önbizalom kiindulópontjából. Vedd észre (és emlékezz) arra, hogy a dolgok azért sülnek el jól, mert saját erődet és befolyásodat latba vetetted.

„A rémület az, amit érzel. A bátorság pedig
az, amit teszel.”

Emma Donoghue

Felébredés a zombiállapotból

A 6. típusba tartozók számára a valódi én felvállalása abban rejlik, hogy lecsendesítik az elméjüket. Amikor ezek az emberek tisztán látják mindazon módozatokat, ahogyan a fantáziájuk nem létező problémákat gyárt, akkor megtörik ezeket a gondolatmintázatokat, és képesek lesznek a mélyebb megértésre, megnyugodva a belső biztonság állapotában. Amikor rendszeresen észreveszik és elengedik a kockázatok és a problémák keresését, megengedik maguknak, hogy megnyíljanak egy olyan élet lehetősége felé, amely már túllép a félelmen. Ez lehet, hogy nagyon nehéznek tűnik, amikor az egójuk azt sugallja, hogy az egyetlen módja a biztonság megteremtésének az, hogy mindenre gondolni kell, ami rosszul sülnhet el. Ám ha szembenéznek a korlátozó hiedelmeikkel, és felülemelkednek rajtuk, akkor erőt adnak a bennük lakozó nyugodt és szilárd szemtanúnak, és szert tesznek egyfajta magasabb fokú belső erőre – arra, amely az önismeretben és az önbizalomban mélyen gyökerezik. Szélesedik a perspektívájuk azzal kapcsolatban, hogy kik is ők valójában.

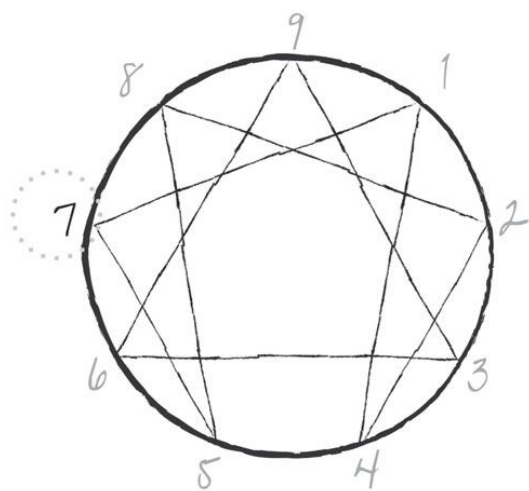
Amikor a 6. típusba tartozó emberek rájönnek arra, hogy ha egyfolytában csak gyanakodnak és a legrosszabbra készülnek, ezzel megakadályozzák, hogy a bátorság békés érzetét megtapasztalják, megtanulják, hogy minden szándékukat és figyelmüket arra fordítsák, hogy ráleljenek a valódi erejükre. Amikor már gyakran átlátják azt, hogy a negatív gondolataik milyen alaptalan fenyegetettségérzést keltenek bennük, akkor elkezdenek inkább arra koncentrálni, ami lehetséges, és már biztosak abban, hogy minden erő a rendelkezésükre áll ahhoz,

hogy minden a legjobban süljön el. Azáltal, hogy megnyugtatják magukat és bíznak a képességeikben, mialatt az ismeretlen felé tartanak, ráébrednek saját erejükre, és meglátják, hogy az univerzum hogyan működik közre abban, hogy örömteli tapasztalatokat szerezzenek és sikereket érjenek el. Amikor elismerik és kibontakoztatják valódi erejüket, teljesen átalakítják a lelkiállapotukat és a szemléletüket, és manifestálják mindazt, amit a világban létrehozhatnak.

Bár ennek a típusnak is szembe kell néznie az árnyékával és a nehézségekkel, a 6. típusba tartozók ébredési folyamatának a végső szakasza mégis boldogabb és békésebb lehet, mint amilyenre számítottak. Megtapasztalhatják a szabadság emelkedettebb érzését, talán azért, mert már nem törődnek olyan sokat a nehézségekkel és már nem akarnak elszökni előlük. A 6. típus túlélési stratégiái a problémakeresésre koncentrálnak, és nem szándékosan, de szenvedést okoznak. Amikor a zombi üzemmódban vannak, akkor a 6. típusba tartozó emberek egyfolytában arra gondolnak, hogy minden rejtett problémát és veszélyt fel kell kutatniuk. Viszont amikor ráébrednek arra, hogy ez a felfogás miként tartja őket a tudatosság alacsony szintjén, mintegy bezárva, akkor hazaérkezhetnek valódi énjük megtapasztalásához. Hatalmas megkönnyebbüléssel tölti el őket az, hogy lebonthatják a védvonalait, és visszakaphatják azt az energiát, amit arra pazaroltak, hogy a félelmüket és az azzal járó stresszt kezeljék.

Az ebbe a típusba tartozó emberek gyakran azt hiszik, hogy az óvatosság egyenlő a bölcsességgel. Ez a helytelen feltételezés megerősíti az önkorlátozó mintázataikhoz való állhatatos

ragaszkodást. Viszont amikor végre megadják magukat, és elfogadják, hogy mindent nem tarthatnak az ellenőrzésük alatt, akkor képesek lesznek találkozni saját erejükkel, hogy bátran nézhessenek szembe az élet történéseivel. Amikor már nem aggódnak azon, hogy mi fog történni, vagy mi történhet, akkor a jelenlét állapotában vannak. Kifejlesztik azt a képességüket, hogy úgy éljék az életüket, ahogy jön, ami a valódi én veleszületett joga. És amikor a vélt problémás helyzetek *valóban* felmerülnek, akkor a természetes, veleszületett erejükkel tudnak szembenézni velük. Amikor a 6. típusba tartozó emberek megtanulják a bizalom leckéjét, függetlenül az adott pillanat történéseitől, akkor teljesebben megismerik a bennük rejlő bátorságot, ami egyfajta kapu a hit megtapasztalása felé, és önmaguk valamennyi aspektusának magasabb szintű megtapasztalása felé.



A 7. típus

Út a mohóságtól a józan mértékletesség felé

Nincs út a boldogsághoz: a boldogság maga az út.

BUDDHA

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy ember, akit Hetesnek hívtak. Egyfajta természetes kíváncsisággal és érdeklődéssel született. Úgy jött e világra, hogy csodálatos képessége volt a magasabb bölcsesség és a valódi öröm elérésére – mélyen vágyott rá, hogy egyszerre egy dologra koncentrálhasson, minden dolog eszenciájában felfedezhesse az örömet, és részesüljön benne. Imádott arra koncentrálni, amiről tanulni akart, amit mélyen meg akart ismerni.

Azonban egy napon, amikor Hetes lehajolt, hogy szemügyre vegye a lábán mászkáló méhet, az megcsípte! Hetes könnyekben tört ki, és keresett valakit, aki megvigasztalja. Vigaszra vágyva először megpróbálta elmesélni az édesapjának, ám az éppen mérgelődött valami miatt, és azt mondta: „Menj innen”. Így hát Hetes odament az édesanyjához, aki szintén elfoglalt volt, és azt mondta neki, hogy „nincs ideje” ilyen

jelentéktelen dolgokra. Ezek a válaszok csak még inkább megsebeztek Hetest – szinte elviselhetetlenül.

Hetes eddig még nem sokszor tapasztalt fájdalmat, és nem tetszett neki. Így hát el akarta kerülni ezeket a kellemetlen helyzeteket, és visszavonult a saját fantáziavilágába. Elkezdett olyan dolgokról gondolkodni, amelyek felcsigázták az érdeklődését – a felhőket nézte, amint keresztülvonulnak az égen, vagy a legjobb barátjával játszott. Valójában arra jött rá, hogy jó érzéke van ahhoz, hogy vicces és érdekes dolgokat elképzeljen. Ahogy telt-múlt az idő, igen ügyesen kifejlesztette azt a képességét, hogy ezekre a gondolatokra terelje a figyelmét, amikor valami fájdalmas dolog volt készülőben. Amikor nem érezte magát jól vagy boldognak, olyan dolgokra gondolt, amelyeket jónak *érezett*, vagy amik boldognak *tűntek*. Amikor olyan embereket látott, akik nem voltak boldogok, azon tűnődött, miért engedik meg, hogy maguk alatt legyenek. Miért is döntene úgy bárki, hogy rosszul érzi magát, amikor egyszerűen csak valami olyasmire kellene gondolnia, amitől jó kedve lesz?

Ahogy múlt az idő, Hetes kifejlesztette azt a képességét, hogy örömforrást találjon, attól függetlenül, hogy mi történik körülötte. Mindegy, mi zajlott az életében, mindig tudott olyasvalamire gondolni, ami boldoggá tette, vagy egyszerűen csak egy olyan helyre vándorolt a fantáziavilágában, ahol elkerülhette a rossz vagy szomorú érzéseket. Aztán egy napon a legjobb barátja elköltözött, és Hetes egy pici fájdalmat érzett, tudva, hogy el fogja veszíteni. De még mielőtt mélyebben bekúszott volna a tudatába ez az érzés, gondolatban végigvette,

hány más emberrel barátkozhat majd, hiszen lesz rá ideje. Egyszerűen tovább fog lépni. Miért is ne tenné? Amikor a nagyszerű új barátokra gondolt, újra örömet érzett. Amit viszont nem vett észre, az az volt, hogy az öröme sokszor felszínes volt. Olykor mindössze csak egy menekülési módot jelentett, nem valódi élvezetet. Nem ugyanazt a tiszta örömet élte át, mint kora gyermekkorában.

Hetes nem tudta, hogy néha fontos lehet azt is, hogy fájdalmat érezzünk, akkor is, ha ez nem „jó” érzés. Mivel olyannyira az örömet és az élvezetet kereste, nem vette észre, hogy némely érzelem megélése azért gazdagít minket vagy szolgál a megelégedésünkre, mert valódi, még akkor is, ha nem tesz minket „boldoggá”. Néha azért tudunk valódi örömet megtapasztalni, mert beengedjük a fájdalmas élményeket is az életünkbe. Hetes igazán szerette a barátját, és valóban nagyon fog neki hiányozni. És ennek a fájdalomnak a megélése lehetőség volt a számára, hogy felismerje magában ezt a szeretetet – és azt a szomorúságot, amely ehhez a szeretetérzéshez kapcsolódott.

Ám mivel hetes automatikusan kerülte a fájdalmat, kerülte a szeretet érzését is, anélkül, hogy ez tudatosodott volna benne. Mivel kerülte a fájdalmat, és ragaszkodott ahhoz, hogy csak örömet érezzen, végül csaknem teljesen elveszítette azt a képességét, hogy felismerje a valódi érzelmeit. Elveszítette azt az érzékét, hogy megtapasztalja azt a valódi örömet, amely abból fakad, hogy valaki egyszerre egy dologra koncentrálni intenzíven – beleértve az érzelmeit is –, és hogy a valódi dolgokban talál élvezetet.

Hetes tehát zombivá vált – egy nagyon boldog, tréfát kedvelő zombivá, de akkor is zombivá.

A 7. TÍPUS ELLENŐRZŐLISTÁJA

Ha az alábbi jellemzők közül a legtöbb vagy esetleg mindegyik jellemző rád, akkor elképzelhető, hogy a 7. típushoz tartozol:

- ☐ Nagy figyelmet fordítasz az érdekes tevékenységekre, a gondolatébresztő ötletre és a jövőbeli lehetőségekre.
- ☐ Aktívan keresed annak a módját, hogy élvezetes vagy vidám élményekben lehessen részed, és aggódsz amiatt, hogy lemaradsz az ilyesfajta lehetőségekről.
- ☐ Elkerülöd azokat a helyzeteket, amelyek esetlegesen kényelmetlenséget okozhatnak, azáltal, hogy nyitva tartod a lehetőségeidet, kalandokat keresel és fenntartod a szabad mozgásteredet.
- ☐ Szokásoddá vált, hogy pozitív ötletekkel és tervekkel állsz elő, amelyek folyamatosan a jövőbeli lehetőségekre irányulnak.
- ☐ Értékeled, hogy szabad lehetsz az élet korlátaitól. Nem szeretnéd azt érezni, hogy más emberek vagy helyzetek akadályoznak.
- ☐ Megpróbálod kiegyenlíteni az erőviszonyokat, és

nem kedveled a hierarchiát, mert nem szereted, ha megmondják, mit tégy – és te sem mondd meg másoknak, hogy mit csináljanak.

- ☐ Nagyon optimista vagy. Úgy gondolod, hogy mindig fényes a jövő.
- ☐ Széles érdeklődési köröd van és sokféle általános képességed – arra szakosodtál, hogy nem szakosodsz.
- ☐ Nehéznek találod azt, ha fájdalommal és szenvedéssel kell szembenézned az életedben.

Ha az ellenőrzőlista elolvasása után úgy gondolod, hogy a 7. típusba tartozol, akkor a fejlődési utad három lépcsőből áll majd.

Először rálépsz majd az önismeret útjára, úgy, hogy beazonosítod azokat a viselkedésmintákat, amelyek mindig a pozitív dolgokra koncentrálnak, és segítenek elkerülni a szenvedést (tudat alatt).

Azután szembe kell nézned az árnyékkoddal, úgy, hogy megtanulod, hogy a tudattalan igényed arra, hogy bizonyos érzésekkel és tapasztalatokkal ne legyél tisztában, hogyan tes téged függővé a figyelemeltereléstől és a lehetőségek nyitva tartásától annak érdekében, hogy ne kerülj rossz helyzetek vagy érzések csapdájába.

Végül felfedezed azt, hogy hogyan tudsz elmozdulni személyiségtípusod magasabb rendű megtapasztalása felé, azáltal, hogy kifejleszted magadban a képességet, hogy mindent

elfogadj az élettől, amit hoz, és ezáltal mélyebben kapcsolódsz az élethez, még akkor is, ha fájdalmas élményeket is tartogat számodra.

„A legfontosabb dolog az, hogy élvezd az
életedet – csak az számít, hogy boldog légy.”

Audrey Hepburn

LÉPJ RÁ AZ ÚTRA

A 7. típusba tartozó emberek ébredési útjának első szakaszában tudatosan fel kell ismerniük, hogy mennyi figyelmet fordítanak arra, hogy boldogok legyenek, bármi is történjék – anélkül, hogy észszerű magyarázatokat keresnének és elítélnék magukat. Azáltal, hogy észreveszik, milyen gyorsan ugrál az elméjük az egyik dologról a másikra annak érdekében, hogy pozitív hangulatban maradhassanak, elkezdik felismerni, hogy az állandó jókedvre való koncentráció miatt nem szentelnek figyelmet olyasvalaminek, ami esetleg negatívnak mutatkozhat. Ezáltal pedig fennáll annak a kockázata, hogy az észlelt boldogság felszínes lesz, ők pedig végső soron nem lesznek elégedettek.

A 7. típus viselkedési mintázatai

Amennyiben a 7. típusba tartozol, lehet, hogy semmi értelmét

nem látod annak, hogy megkérdőjelezd, miért is kell szüntelenül pozitívnak lenned. De mivel mindig jó hangulatban akarsz lenni, ez egyfajta aggodalomra is utalhat, amely a jelen pillanat megélésével kapcsolatos, vagy azzal, hogy korlátozhatnak a szabadságodban. Lehet, hogy a menekülő útvonalat keresed az élet olyan aspektusai előtt, amelyeket unalmasnak vagy kényelmetlennek találsz, oly módon, hogy eltereled a figyelmedet az „itt és most” megtapasztalásáról. És lehet, hogy azért teszed ezt, mert titkon attól tartasz, hogy beleragadsz olyan rossz érzésekbe, amelyek előtt nem tudsz megszökni. De az a jó hírem van, hogy ha megtanulsz több kényelmetlenséget elviselni, lehet, hogy a fájdalom nem lesz olyan nagy, mint gondolod – és cserébe a jó dolgokat még jobban tudod majd élvezni. Ha úgy gondolod, hogy a 7. típusba tartozol, akkor azzal kezdheted a fejlődés útját, hogy az alábbi öt szokásmintára koncentrálsz, illetve tudatosítod őket.

Sok választási lehetőségre van szükség

Észreveheted, hogy szükséged van arra, hogy sok opció (vagy választási lehetőség) álljon nyitva a számodra. Fontos lesz, hogy megfigyeld, hajlamos vagy-e más opciót választani, ha az első valamilyen oknál fogva nem működik. Azt is észreveheted, hogy úgy kezeled azokat a helyzeteket, amelyek kényelmetlenné válhatnak vagy nem érzed őket optimálisnak, hogy az utolsó percben egy másik lehetőségre nyergelsz át. Valószínűleg elkerülsz azt, hogy úgy érezd, bármiben is korlátoz az élet, és lehet, hogy ez egy olyan félelemből ered, amelyet nem ismersz el teljesen, vagy akár nem is vagy tudatában. Hajlasz arra is,

hogy elbűvöld azokat, akikről úgy gondolod, hogy valamiféle módon korlátozhatnak téged, és így fegyverezd le őket.

Az élvezetre koncentrálsz

Hajlamos vagy arra, hogy belefeledkezz az élvezetes tevékenységekbe, vagy azokat a dolgokat részesíted előnyben, amelyekről azt gondolod, hogy örömet okoznak majd, s mindennek néha negatív következményei vannak, amit lehet, hogy el sem ismersz. Lehet, hogy azért van a jó érzés és az élvezet az érdeklődésed homlokterében, mert tartasz attól, hogy beleragadsz egy olyan fájdalmas élménybe, amely soha nem ér véget. Bár talán nem jössz rá, de az élvezetes élmények hajszolása mögött az a titkolt vágy bújhat meg (amely szintén ehhez a félelemhez kapcsolódik), hogy elkerülj mindent, ami fájdalmat okozhat. Lehet, hogy idealizálsz néhány tapasztalást, más élményeket pedig alacsonyabb rendűnek minősítesz, ezáltal igazolva saját választásodat, hogy több olyan dolgot élj át, ami jó érzést okoz, és kevesebb olyat, ami nem.

Észszerűségnek minősíted az optimizmusodat

Segít majd neked az is, ha észreveszed: szakértője lettél annak, hogy történeteket mesélsz be magadnak annak igazolásául, amit tenni akarsz, és ami lefoglalja a gondolataidat. Valószínűleg mindig jó indokod van bármire, amit magadért szeretnél tenni. Az is lehet, hogy automatikusan gyártasz elfogadható válaszokat arra, hogy miért jók a prioritásaid (és az élvezetes tevékenységeid). Megerősíted azt, hogy bölcs dolog

csak a pozitívumokra koncentrálni, és eközben tagadod, hogy bármiféle értelme lenne a szenvedésnek vagy annak, ha valaki rosszul érzi magát. Ezt a hajlamot, miszerint jó indokot találsz arra, hogy bizonyíts vagy mentséget találj bármire, amit tenni, gondolni vagy érezni akarsz, *racionalizálásnak* nevezzük. A 7. típusba tartozó emberek számára a racionalizálás egyfajta védekezési mechanizmusként működik, hogy igazolja azokat a választásokat, amelyek mindennél előbbre helyezik az élvezetüket, pozitív szemléletüket és a terveiket.

A fájdalom elkerülése

Kérdezd meg magadtól, hogy az életed forgatókönyvét arra építed-e, hogy boldog légy. Vedd észre, ha automatikusan újrafogalmazod a negatívumokat, hogy pozitív köntösben tüntesd fel őket, és azt is lásd meg, ha hajlamos vagy a dolgok jó oldalát nézni és pozitív csavart adni a történéseknek. Lehet, hogy úgy próbálsz fenntartani a jó közérzetedet, hogy arra koncentrálsz, ami jó érzést ad, miközben elkerülsz a rossz érzéseket, talán egyfajta tudat alatti stratégiaként, hogy elkerülsz mindenféle szenvedést. Figyeld meg magad, hogy meglásd, gondot okoz-e az, hogy megnyílsz a fájdalmas érzelmek számára. Lehet, hogy el sem tudod képzelni, mi értelme lehet annak, hogy fájdalmat érezzen valaki. Viszont így, hogy messzire elkerülsz a rossz érzéseket, előfordulhat, hogy az élet felszínén lavírozol, ahelyett, hogy mélyebben megtapasztalnád azt, hogy mi történik az adott pillanatban.

A nehéz helyzetek elkerülése

Hasonlóan ahhoz a stratégiához, ahogyan gondolkodás nélkül elkerülsz azt, hogy fájdalmat élj át, az is jellemző lehet rád, hogy elkerülsz a nehéz helyzeteket az életben és a kapcsolataidban. Mindannyian találkozunk kihívásokkal és problémákkal a kapcsolatainkban, és ha szembenézünk velük, az gyakran elmélyíti és megerősíti a másokkal való kapcsolódásunkat. De fontos lesz számodra az is, hogy észrevedd, ha önkéntelenül is megtartod felszínesnek a kapcsolataidat, mert nem akarsz szembenézni azzal, ami nem működik. Lehet, hogy megpróbálsz „ügyesen elsiklani” a nehéz helyzetek előtt a másokkal való kapcsolódásban úgy, hogy indirekt és nem egyértelmű módon kommunikálsz, vagy teljesen elkerülsz ezeket. Fontos lesz számodra, hogy megfigyeld, jellemzőe rád mindez, és okoz-e problémákat.

„Ha boldog akarsz lenni, legyél.”

Lev Tolsztoj

A 7. típus hajtóereje

A 7. típusba tartozó emberek hajtóereje a mohóság. Alapvető érzelmi motivációként ez táplálja azt a vágyat, hogy korlátok nélkül tapasztalják meg az élvezeteket, hogy minden élményből részesedjenek egy picit, és hogy hozzáférjenek a lehetőségek tárházához.

A mohóság nemcsak azt jelenti, hogy valaki túlzásba viszi az

evést és az ivást, hanem a változatosság keresése is ide tartozik. Arra motiválja a 7. típusba tartozó embereket, hogy az élet minden lehetőségét meg akarják tapasztalni, elkerülve minden olyan megszorítást, amely arra kényszeríthetné őket, hogy kevesebbrel is beérjék. Az ilyen típusú emberek nagy erőfeszítéseket tesznek annak érdekében, hogy sokféle élvezetes tevékenységben részt tudjanak venni, kielégítve pillanatnyi vágyaikat, beleértve az intellektuálisakat is. Általában nagyon elfoglalt, gyors és aktív az elméjük, amely állandóan újabb és újabb ötleteket és fantáziadús terveket produkál. Ám ha az ilyen típusú ember fejlődni szeretne, akkor mérsékelnie kell azt a túlzott készletét, hogy elméjét szórakoztassa. Amikor a 7. típusba tartozó emberek elkezdik meglátni a mohóság hátrányait, akkor képesek lassítani és jobban elmélyedni egyszerre egy megtapasztalásban.

Az ebbe a típusba tartozó emberek azzal a kockázattal néznek szembe, hogy elterelődik a figyelmük arról, ami valóban számít az életben. Például néha úgy dönthetnek, hogy valami újat szeretnének megtapasztalni annak árán, hogy egy régi (talán hétköznapiabb) tapasztalathoz ragaszkodva ígéretesebb eredményt érjenek el. Lehet, hogy a sokféle munkatapasztalatot előnyben részesítik azzal szemben, hogy egy területre specializálódjanak. Amikor már jó képességekre tettek szert valamiben, olykor készletet éreznek arra, hogy valami másba fogjanak, mert nem akarnak unatkozni. Nehéznek találhatják azt, hogy egy területen megmaradjanak, és nyugtalanává válhatnak, ha nem tobzódhatnak az élmények színes sokaságában.

Amennyiben a 7. típusba tartozol, akkor fontos megfigyelned és tudatosítanod a mohóság alábbi, tipikus megnyilvánulásait, ha előre szeretnél haladni a felébredés útján:

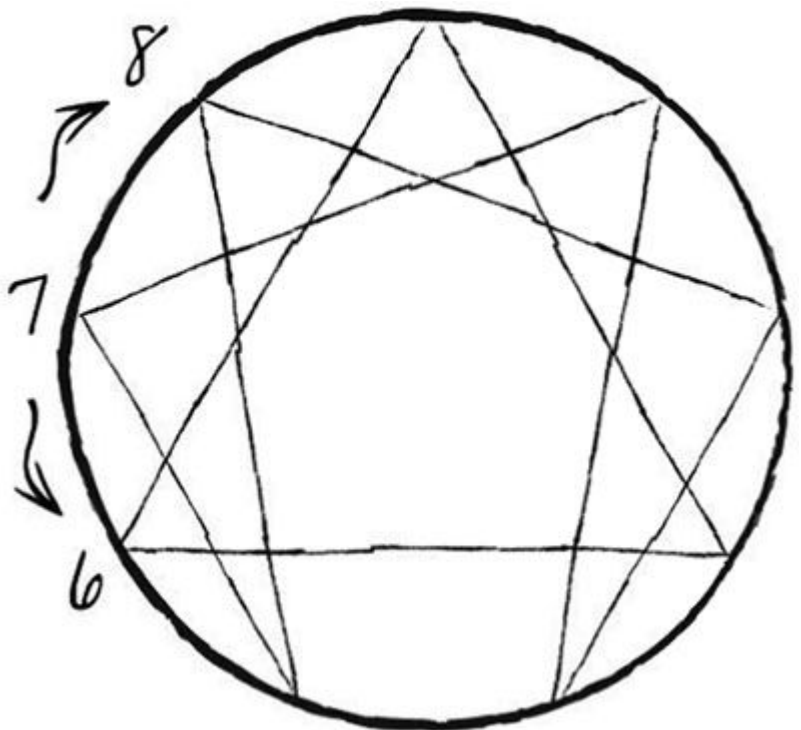
- Megpróbálsz nem lemaradni lehetőségekről vagy esélyekről.
- Egyszerre sokféle dolog érdekel, többféle dolgot csinálsz egy időben, vagy egyik tevékenységről a másikra ugrasz.
- Pozitív csavart adsz a dolgoknak, a negatívumokat pozitívumokká értelmezed át, és elkerülöd azt, ami rossznak vagy unalmasnak tűnik.
- Könnyen elvonja a figyelmedet az, ami jónak, érdekesnek vagy izgalmasnak néz ki, bármi is legyen az – ez más néven a „csillogó tárgy” szindróma.
- Egyszerre sok dologról beszélsz, és gyorsan váltasz témát.
- Ámulatba ejt valami, lenyűgöz, el vagy ragadtatva, fel vagy dobva vagy izgatottnak érzed magad.
- Sürgető késztetést érzel arra, hogy élvezetet vagy egy konkrét kalandot találj, vagy irányt válts, valami élvezetesebb vagy örömteli dolgot keresve.
- Mentális kapcsolódásokat és asszociációkat teremtesz különféle dolgok között. Új, innovatív ötleteken töprengsz.

- Elveszíted az itt és most fókuszát azáltal, hogy jövőbeli terveket dédelgetsz. Nem fejezed be, amit elkezdted.

„A kíváncsiság mohóság. Látni azt jelenti,
hogyan felfalni.”
Victor Hugo

Hogyan használd a 7. típus szárnyait a fejlődésed érdekében

Az enneagram-körön a 7. típus mellett elhelyezkedő két személyiségtípus a 6. és a 8. Ha hajlanak arra, hogy magukévá tegyék a 6. típus azon képességét, hogy észlelje és foglalkozzon azzal, ami nem ideális, majd integrálják a 8. típus azon



képességét, hogy hajlandó merész tettekre, az ebbe a típusba tartozó emberek képessé válnak arra, hogy felülemelkedjenek

azokon a viselkedésmintákon, amelyek a figyelem elterelődéséhez és a túlzott optimizmusához kapcsolódnak.

- Először fejleszd ki magadban a 6. típus azon képességét, hogy több figyelmet fordít a kockázatokra, amelyek akkor merülnek fel, ha nem viszi végig terveit és projektjeit, vagy minden részletet többször is ellenőriz. Lépj kapcsolatba azokkal a félelmeiddel vagy aggodalmaiddal, amelyek azt biztosítják, hogy minden jól el legyen végezve, amit csinálsz. Figyeld meg, nem bocsátkozol-e felszínes kapcsolódásokba. Mélyítsd el az elkötelezett kapcsolataidat, amelyek alapja egyfajta mély vágyódás arra, hogy felelősséget vállalj és a lojalitásodat bizonyítsd. Nézz szembe azokkal a nehéz beszélgetésekkel, amelyeket esetleg le kell folytatnod, és tégy magadnak ígéretet arra, hogy úrrá leszel azokon a problémákon, amelyekkel eddig nem akartál foglalkozni. Vállalj a felelősséget azért, hogy a problémák meg lesznek oldva.
- Ezután integráld a 8. típus azon képességét, hogy tisztább döntéseket tud hozni a prioritások tekintetében. Ne vegyél többet részt olyan tevékenységekben, amelyek nem igazán adnak hozzá értékes dolgot az életedhez, vagy nem segítenek a céljaid elérésében. Nézd meg, melyek azok a már meglévő kihívások, amelyeknek meg kell felelned, ne az új lehetőségeket keresd. Cselekvő

módon és közvetlenül oldj meg problémákat, még akkor is, ha ez nem könnyű. Légy gyakorlatias és fejezd be azokat a dolgokat, amelyeket be kell fejezned. Próbálj megvalósítani egy-két jó ötletet, ahelyett, hogy számos új elgondolással állnál elő. Először a legfontosabb dolgot végezd el, ne azt, amelyiket a legjobban szereted. Kommunikációd legyen tiszta, közvetlen, döntésképes és asszertív. Gyakorold azt, hogy felelősséget vállalsz és egyenesen haladsz előre, ahelyett, hogy folyamatosan elterelődne a figyelmed.

„Senki nem menekülhet a fájdalom, a
félelem és a szenvedés elől.”

Eric Greitens

NÉZZ SZEMBE AZ ÁRNYÉKODDAL

A 7. típusba tartozó emberek fejlődési útjának második szakasza arról szól, hogy felismerik, elfogadják és integrálják azt a hajlamukat, hogy elkerüljék a rossz érzéseket azáltal, hogy arra koncentrálnak, ami jó érzést okoz. Megtanulják, hogy a valódi örömet csak akkor tapasztalhatják meg, ha nyitottak a fájdalomra is. A 7. típusba tartozó emberek akkor fejlődnek, amikor a tudatalattiban megbújó elemeket tudatosítják, és rájönnek arra, hogy a pozitívumok gyakori kihangsúlyozása

(amiről azt gondolták, hogy jó dolog), valójában rosszul is elsülhet. Amikor híján vannak ennek az önismeretnek, akkor engednek annak az igénynek, hogy elkerüljék, hogy olyan dolgokkal foglalkozzanak, amelyek nehézségekbe ütközhetnek. Mindazonáltal szembe kell nézniük azzal a szükségletükkel, hogy kerüljék a szenvedést, és tudatosítaniuk kell ezt a tényt, amennyiben túl akarnak jutni a zombi lelkiállapotukon.

Amikor a 7. típusba tartozó emberek nem veszik figyelembe a negatív információkat vagy a kényelmetlen érzéseket, akkor lehet, hogy vakok a nehéz érzésekkel és helyzetekkel való mélyebb szembenézés értékére. Ha ez megtörténik, lemaradhatnak bizonyos kihívásnak tűnő tapasztalatok gazdagságáról, és megrekedhetnek egy nagyon felszínes életben. Amikor a jelenben látszólag nem teljesülnek az idealizált elvárásaik, csalódottak vagy akár depressziósak is lehetnek. Az útjuknak ez a része megköveteli, hogy kifejlesszék azt a képességet, hogy szembenézzenek olyan dolgokkal, amelyeket nehéz érezni vagy beismerni, és érettebb megoldásokat találjanak olyan tartós problémákra, amelyeket jellemzően el akartak kerülni. Ez különösen nehéz lehet számukra, mert azt jelenti, hogy szembe kell nézniük a szenvedéstől való félelmükkel, hogy mélyebben és bátrabban élhessék az életet.

Ismerd meg a 7. típus árnyékát

Ha úgy gondolsz, hogy a 7. típusba tartozol, akkor a következő néhány dolgot tehetsz meg, hogy a felszínre hozd és tudatosítsd

az ehhez a típushoz tartozó tudat alatti viselkedésmintákat, vakfoltokat és fájdalmas pontokat, majd elkezdj dolgozni a kiegyensúlyozásukon:

- Vizsgáld meg a vágyaidat, hogy lásd, mi váltja ki őket. Míg valóban mindenkinek szüksége van az örömteli tapasztalásokra, ha beleragadsz abba az igénybe, hogy jól érezd magad, az egy olyasfajta függőség kialakulásához vezethet, amely az el nem ismert félelemből vagy szomorúságból táplálkozik.
- Figyeld meg, hogy ha elbűvölöd az embereket a történeteiddel és az intellektuális vonzerő más formáival, az miképpen segít racionalizálni a problémákat, elterelni a kényelmetlen érzéseket, vagy fenntartani a szabadságot.
- Vizsgáld meg, hogy az a stílus, amellyel magadhoz vonzod és lefegyverzed azokat az embereket, akiknek problémái lehetnek veled, néha valóban működik, de hosszú távon az is lehet, hogy csak elmélyíti az egyet nem értést.
- Nézz szembe a „belső pesszimizmusoddal”. Bár optimistának látszol, meg kell látnod és el kell fogadnod azt a részedet is, amely azt gondolja, hogy ha nem maradsz egyfolytában pozitív (ha nem a „dolgok jó oldalát nézed”), akkor örökre beleragadsz egy rossz érzésbe.
- Vedd észre, hogy a meggyőződésed, miszerint a

fájdalmad nem tűnik el, ha megengeded magadnak, hogy megérezd, korlátoz téged, anélkül, hogy észrevennéd.

- Kérdezd meg magadtól, hogy ha valami nem érdekel, akkor csökken-e annak minősége, amit csinálsz.
- Ismerd fel, hogy ha az utolsó percig nyitva hagyod a lehetőségeidet, az hogyan vezet ahhoz, hogy csalódást okozol másoknak, hiszen hirtelen hátrálsz ki kötelezettségeid és ígéreteid előtt.
- Ismerd fel és ismerd el, hogy az azonnali kielégülés iránti vágyad a fájdalommal vagy korlátozásokkal való szembesüléssel kapcsolatos szorongásból eredhet.
- Vizsgáld meg azt a hajlamodat, hogy önmagadat használod referenciapontként – azaz elsősorban arra fordítod a figyelmedet, amit te akarsz, illetve amire neked van szükséged. Vedd észre, ez hogyan vezethet az empátia hiányához és ahhoz, hogy nem támogatsz más embereket.

„A fájdalomból születhet bölcsesség, a bölcsességből keletkezhet fájdalom, a szenvedésből lehet erő – ha megvan bennünk a kitartás erénye.”

Eric Greitens

A 7. típus vakfoltjai

A 7. típusba tartozó emberek lehet, hogy nem akarják megvizsgálni a vakfoltjaikat, mert szokás szerint elkerülik azt, hogy olyan élményekkel kerüljenek kapcsolatba, amelyek fájdalmas érzelmekhez kapcsolódnak, vagy bármi olyannal, aminek negatív felhangja van. A fő túlélési stratégiájuk automatikus módon arra készíti őket, hogy menekülési útvonalat találjanak, amikor kényelmetlen érzésekkel találkoznak. Azonban fontos lesz majd számukra, hogy tudatában legyenek az olyan érzéseknek, mint a bizonytalanság vagy az aggodalom, amelyet lehet, hogy rendszeresen meg is tapasztalnak a vidám külső mögött. Hajlamosak ellenállni annak, hogy meglássák, mi járhat a félelem és a bizonytalanság érzésével, amit úgy érnek el, hogy csak a pozitív lehetőségekre koncentrálnak, valamint a dolgok jó oldalára. És előfordul az is, hogy az önbizalom gondtalan álarca mögé rejtik el ezt az elkerülő mechanizmust (és az aggodalmat, amelyből érzésük szerint ez a viselkedésforma ered). Továbbá a mohóságuk arra is indíthatja őket, hogy csak az élvezetes dolgokat akarják megélni, és mindez akadályt gördíthet a fejlődésük elé, anélkül, hogy ezt ők maguk észrevennék.

De van néhány jó hírünk, ha úgy érzed, hogy ebbe a típusba tartozol. Amennyiben hajlandó vagy észrevenni a vakfoltjaidat és megérezni a felmerülő fájdalmat, könnyebb lesz majd egy újfajta érettséggel kezelni a mélyebb érzéseidet is. Ez a típus hasonlíthat az „örök gyermek” archetípusára, és lehet, hogy különféle módokon ellenáll annak, hogy fel kelljen nőnie. Így hát, ha a 7. típushoz tartozol, fontos lesz az is, hogy emlékezz rá:

ha kifejleszted a magabiztosságot és az ellenállást a fájdalommal szemben, akkor erőfeszítéseidet jutalom koronázza majd. És nem fogod elveszíteni azt a képességet sem, hogy jól érezd magad és élvezd az életet, akkor sem, ha tartasz ettől. Minden fájdalom, amelyet tudatosan beengedsz, el is tűnik, miután átadta azt az információt, amelyet meg kellett osztania veled.

Az alábbiakban olvashatsz néhány olyan szokásmintáról, amelyek vakfoltokként működnek, és amelyeket tudatosítanod kell magadban, ha a 7. típusba tartozol, és előre felé szeretnél haladni a fejlődés útján.

A problémák elkerülése

Amikor kihívásokkal találod szemben magad, akkor hajlamos vagy másra koncentrálni? Amikor elismered, hogy a problémák valóban léteznek, hajlamos vagy elfutni, mással foglalkozni, vagy gyors megoldásokat keresni? A következő néhány dolgot teheted, ha integrálni akarod ezt a vakfoltot:

- Mindennap szánj egy kis időt arra, hogy problémákon dolgozz, attól függetlenül, milyen érzésekkel jár ez a munka. Bizonyosodj meg róla, hogy mindent megteszel, ami szükséges. Amikor végeztél, csinálj valamit, ami jólesik, hogy az egőd újra megengedje majd, hogy így cselekedj.
- Találkozz egy pszichoterapeutával vagy közeli baráttal, és beszéld át vele azt, hogy hányféle módon terelted el a figyelmedet a problémákról. Vedd észre,

ha ellenállást érzel magadban azzal szemben, hogy teljesen őszinte légy, ha kifogásokat találsz, vagy ha jobb színben akarod feltüntetni a dolgokat.

- Vedd észre, amikor eltereled a figyelmedet arról, hogy szembenézz egy nehézséggel, vagy olyasvalamivel, amit „unalmasnak” tartasz, és kérdezd meg magadtól, miért teszed ezt. Mitől félsz, mi fog történni, ha egyszerűen csak foglalkozol ezzel a dologgal? Milyen előnyöd származik majd abból, ha most elkezdesz foglalkozni vele? Milyen jó érzéseket tapasztalsz majd, ha megoldottad?
- Tudatosítsd magadban azokat a gondolatokat vagy érzéseket, amelyek arról győznek meg, hogy a problémáid rosszabbnak tűnnek, mint amilyenek valójában. Másrészről, kitartasz-e a mellett az álláspontod mellett, hogy a problémáid nem is léteznek?
- Ismerd el, hogy segítségre van szükséged abban, hogy bizonyos nehéz feladatokra koncentrálj, és kérj másoktól tanácsot, hogyan érdemes foglalkozni ezekkel.
- Reflektálj mélyebben azokra az érzelmekre, amelyeket elkerülsz, amikor kivonod magad a kihívást jelentő helyzetekből.

Kerüld a felelősséget

Hajlamos vagy a racionalizálásra, hogy elkerüld a problémákat, és hogy ezáltal letagadhasd, hogy felelős vagy értük? Meghamisítasz bizonyos tényeket, hogy elrejtse azokat a hibákat, amelyek jellemzőek lehetnek rád? A következő néhány dolgot teheted, ha integrálni akarod ezt a vakfoltot is:

- Ismerd fel a mögöttes indítékaidat minden alkalommal, amikor megpróbálsz minimalizálni a felelősségedet úgy, hogy valamit relativizálsz, vagy azt mondod, hogy „nem is olyan rossz”.
- Légy tudatában annak a pozitív történetnek, amelyet megpróbálsz védeni, amikor nem tartod magad felelősnek valamiért. Kérdezd meg magadtól, hogy ez nem egy be nem vallott kudarctól való félelmet takar-e.
- Ismerd el, hogy nem könnyű szembenézned a felnőtté válás egyes feladataival, mert fárasztónak, unalmasnak vagy akadályozó tényezőnek tűnnek. Lehet, hogy van egy kis „Pán Péter-komplexusod” is, amely abban segít, hogy eljátszhasd az „örök gyermek” szerepét.
- Lásd meg, hogy néha túlságosan vágysz arra, hogy a felelősséget megoszsd másokkal, akkor is, ha ez (talán) nem is annyira indokolt.
- Kérj meg másokat, hogy mutassanak rá arra, amikor racionalizálsz – vagy jó indokokat találsz arra, hogy elkerüld a felelősségvállalást. Vedd észre és viseld el

azokat az érzéseket, amelyek felmerülnek benned, amikor segítséget kapsz ahhoz, hogy szembenézz a realitással.

- Váld be magadnak és valakinek, akiben megbízol, hogy van benned egy természetes hajlam arra, hogy elmenekülj az elől, hogy teljes felelősséget vállalj olyan dolgokért, amelyek nem jól sülnek el. Amikor sikerül vállalni a felelősséget valamiért, akkor vedd észre, hogy ez is lehet jó érzés.

Nem figyelsz a fájdalomra és a negatív információkra

Arra fókuszálsz, ami jó érzést okoz, hogy elkerülhesd a rossz érzéseket? Azt kutatod csak, ami kellemes érzést okoz, anélkül, hogy ráébrednél: ezzel ugyanakkor el is kerülsz valamit? Automatikusan újraírod a negatívumokat pozitívumokká? Van olyan, hogy néha „nem látod” egy helyzet negatívumait? Az alábbi néhány dolgot teheted meg, hogy integráld ezt a vakfoltot:

- Vedd észre, milyen nehezedre esik ránézni valamire és beszélni valamiről, ami negatívnak látszik. Mi áll annak az útjában, hogy elfogadd azt, ami igaz, akkor is, ha nem okoz jó érzést?
- Ismerd fel, hogy ha csak jó érzésekre koncentrálsz, az védekezési mechanizmusként is működik, hogy elkerüld a fájdalmas érzéseket. Gondold át mélyebben az összes okát annak, hogy miért vonod

ki magadat a nehéz érzelmek alól.

- Lásd meg azokat a helyzeteket az életedben, amelyek rosszabbodtak amiatt, hogy ellenálltál annak, hogy elismerd a félelmet, az aggodalmat, a szomorúságot vagy a fájdalmat. Ismerd fel, hogy amikor nem kedvelsz valamit, és „unalmasnak” vagy kényelmetlennek bélyegzed, akkor az is egy módja annak, hogy elkerüld az esetleges negatív érzelmeket.
- Figyeld meg azt a hajlamodat, hogy csak a dolgok jó oldalát látod meg. Vedd észre, hogy ez még inkább így van akkor, ha azt érzékeled, hogy valahol némi negatívum is jelen van.
- Térképezd fel azt a hajlamodat, hogy arra koncentrálsz, hogyan fejleszd a dolgokat, anélkül, hogy igazán szembenéznél azzal, ami nem működik.
- Ismerd fel, ha nehezen érzel csalódottságot, amikor valami nem úgy alakul, ahogyan szeretted volna, majd tudatosan engedd meg magadnak, hogy érezd a csalódottságot.

„A racionalizálás az, amikor az elmém keres
egy kifogást arra, amiről a lelkem tudja,
hogy helytelen.”

Brice Eamon Brown

A 7. típus fájdalmai

A pszichológia és a spirituális tanítások azt mondják, hogy amikor csak az élvezetet keressük az életben, végül sokszor érzünk elégedetlenséget (vagy annál is rosszabbat). Ha kapcsolatba lépünk a fájdalommal, akkor az gyakran azt jelenti, hogy több örömet tudunk érezni, mert a fájdalom és az öröm ugyanannak az éremnek a két oldalaként is tekinthető. Amikor elkerüljük a negatív érzelmeket, hajlamosak vagyunk letompítani a pozitív érzéseinket is. De a teljesség eléréséhez mindannyiunknak nyitott szívvel kell szembenéznünk a fájdalommal, mert az érzelmeink fontos aspektusait tükrözik annak, hogy kik vagyunk, és információt adnak arról, hogy mi az igaz számunkra.

Amikor a 7. típusba tartozó emberek elhatározzák, hogy szembenéznek a fájdalmukkal, akkor fontos lépéseket tesznek afelé, hogy gyökeret verjenek, békésebbé és valóban boldogabbá váljanak – nem csak idegesen vagy felszínesen boldoggá. Ehhez két alapvető szükségletet kell elismerniük: annak a szükségét, hogy támogatást kérjenek, illetve azért, hogy kivárjanak, bízva abban, hogy a fájdalom nem fog örökké tartani.

Ha úgy érzed, hogy ebbe a típusba tartozol, akkor emlékezz arra, hogy mindannyian tapasztalunk fájdalmat. Ha megengeded magadnak, hogy érezd a fájdalmadat, jobban fogod érezni magad, hiszen megtanultad elviselni azt. És ami még ennél is jobb: már nem teremtesz több fájdalmat magadnak azzal, hogy elkerülöd a fájdalmat. Hogy meggyorsítsd a gyógyulásod és a fejlődésed, lassacskán tanuld

meg megtapasztalni az alábbi, fájdalommal járó érzéseket:

- Egy, a felszín alatt megbújó aggodalom, hogy egy olyan érzelmi tapasztalás csapdájába esel, ahonnan nem tudsz megszökni. Jó szabadulóművész vagy, kitűnően el tudod terelni a figyelmet a kényelmetlenségekről és a negatív érzelmekről, és a jó érzésekre koncentrálsz. De ha szembe tudsz nézni ezzel a félelemmel, akkor az összes többi fájdalmas érzés kezelhetőbbé válik, és nem lesz annyira ijesztő.
- Az akadályoztatástól való félelem. Jó dolog, ha el tudod ismerni azt a szükségletedet, hogy megőrizd a szabad mozgásteredet, és fontos, hogy szembesülj azzal, hogy nem szereted, ha megmondják, mit csinálj. Valószínűleg nem kedveled, ha korlátozzák a döntési szabadságodat. Vedd észre és érezd annak a félelmét, hogy korlátok közé szorítanak – és lásd meg, hogy mit teszel annak érdekében, hogy mindezt elkerüld.
- Félelem a „negatív” élményektől. Lehet, hogy kevésbé vagy képes az empátiára, mert hajlamos vagy arra, hogy elkerüld a fájdalmadat. Az is előfordulhat, hogy magadat állítod be etalonnak, ami azt jelenti, hogy nagyobb figyelmet fordítasz a saját belső tapasztalásaidra, mint a másokéra. Ha mások megpróbálják megosztani veled a fájdalmukat vagy a szomorúságukat, akkor lehet, hogy azt mondd nekik, hogy „nézzék a dolgok jó oldalát”, mert

nehezedre esik a fájdalommal foglalkozni. Viszont ha megnyílsz a saját nehezebb érzelmeid irányába, akkor elkezdhetsz olyan kapcsolódásokat megtapasztalni emberekkel, amelyek gazdagítanak.

- A fájdalom maga, és a félelem attól, hogy maga alá temet. Meg kell nyílnod a fájdalom felé, vagy azt kockáztatod, hogy függővé válsz azoktól a dolgoktól, amelyeket azért teszel, hogy elkerüld – tudatmódosító szerekben, túlzásba vitt munkával vagy felszínes tevékenységekben keresel menedéket. Fogalmazd újra a fájdalmat: nem más, mint az élet velejárója, a teljesség része. Amikor tudatosítod magadban a fájdalmat, megnyílsz azok felé a csodálatos élmények felé, amelyeket csak akkor élhetsz át, ha elfogadod a fájdalmat – és valóban közel kerülsz másokhoz, belépsz az ismeretlenbe, hogy megtapasztalhass új dolgokat, illetve maximálisan jelen vagy az adott pillanatban, és elérhető vagy mások számára.
- Az a szomorúság, amelyet akkor érezhetsz, amikor elzárkózol az olyan érzelmektől, amelyek az élet természetes részei. Azonban egy ponton ezek az érzelmek valószínűleg felbukkannak majd – néha olyan formát öltve, hogy azért érzed magad szomorúnak, mert nem voltál képes érzelmeket és fájdalmat érezni. Ha ez történne, akkor most engeddd meg, hogy átáramoljon rajtad mindez, még akkor is, ha ijesztőnek érzed. Keress egy barátot vagy

terapeutát, aki támogat és emlékeztet arra, hogy a szomorúság fájdalma nem tart örökké. De csak időzz el egy kicsit a szomorúságod társaságában, hogy megérezhesd, mit akar tanítani neked saját magadról.

„Hívd be a szenvedést, hogy eltűnhessen”.
szúfi közmondás

A 7. típus altípusai

Ha beazonosítod, hogy a 7. típus melyik altípusába tartozol, az segíthet abban, hogy célzott erőfeszítéseket tégy annak érdekében, hogy szembenézz a vakfoltjaiddal, tudat alatti hajlamaiddal vagy az elrejtett fájdalommal. Az altípusokhoz tartozó specifikus viselkedésformák és tendenciák eltérőek, attól függően, hogy a te esetedben a három túlélési ösztön közül melyik a domináns.

A 7. típus önvédelmi altípusa

Az ebbe az altípusba tartozó emberek pragmatikusak és kiválóan kötnek szövetségeket. Egyfajta családias hálózatot hoznak létre, amelyen keresztül megkaphatják, amire szükségük van. Általában résen vannak, és nyitottak az élvezetes tevékenységekre, valamint arra, hogy jó üzleteket üthessenek nyélbe. Vidámak, beszédesek és hedonisták. Ők

azok, akik leginkább magukból indulnak ki, és nekik a legkevésbé fejlett az empátiájuk.

A 7. típus szociális altípusa

Az ebbe az altípusba tartozó emberek törődnek másokkal és önzetlenül áldozatot hoznak másokért, mivel hajlamosak vigyázni arra, hogy ne használják ki a lehetőségeket a saját előnyükre. A mohóságuk arra a kívánságra irányul, hogy jók és tiszták legyenek, ezért koncentrálnak olyasféle munkára, amely a szenvedést csökkenti a világban. Olyan szakmákhoz vonzódnak, ahol enyhíthetik a fájdalmat. Odafigyelnek a nagyobb közösségre és utópista világnézet jellemezi őket – lelkesednek azért, hogy egy jobb világot képzeljenek el.

A 7. típus szexuális (monogám) altípusa

Az ebbe az altípusba tartozó emberek idealisták, és egy jobb világról álmodoznak. Azzal is lehet problémájuk, hogy a hétköznapi valósággal kapcsolatban maradjanak, mert inkább az az elképzelés hatja őket, hogy milyennek szeretnék látni a dolgokat. Hajlamosak a felfokozott örömeire és a túlzott lelkesedésre – jobbnak látják a világot, mint amilyen valójában. Gyakran fantáziálnak és valamennyire naivak is, „rózsaszín szemüvegen keresztül” szemlélik a világot. Hajlanak arra is, hogy lelkesedjenek ötletekért és emberekért. Hiszékenynek is tűnhetnek, és fogékonyak mások véleményére, érdeklődésére és energiájára.

A 7. típus altípusaihoz tartozó árnyékok

Ha ismered az altípusodhoz tartozó konkrét árnyékjellemzőket, akkor hatékonyabban tudsz szembenézni az árnyékkal. Az alábbiakban minden egyes altípushoz találsz néhány árnyékjellemzőt. Mivel az altípushoz tartozó viselkedésformák nagyon automatikusak lehetnek és általában a tudatalattiban gyökereznek, ezeket a tulajdonságokat lehet a legnehezebben meglátni és felismerni.

A 7. típus önvédelmi altípusának árnyéka

Amennyiben ehhez az altípushoz tartozol, meg kell figyelned magad, hogy meglásd, jellemzőe rád az opportunizmus, és néha nem használsz-e ki embereket. Az is lehet, hogy másokat a saját céljaid érdekében használsz, vagy nem veszed figyelembe a szükségleteiket és érzéseiket. Mivel hajlamos vagy arra, hogy magadból indulj ki és a saját érdekeidet helyezd előtérbe, ez ahhoz vezethet, hogy magadat helyezed az első helyre anélkül, hogy ezt elismernéd, ami önzésre utalhat. Lehet, hogy az idő nagy részében többre értékeled az agyadat, mint a szívedet, és lehet, hogy nem vagy szoros kapcsolatban az érzelmeiddel, vagy nincs benned sok érzékenység mások érzelmeivel kapcsolatosan. A fejlődéshez tudatosítanod kell magadban azt, hogy mennyire önérdekből cselekszel.

A 7. típus szociális altípusának árnyéka

Ha ebbe az altípusba tartozol, akkor hajlamos vagy olyan színben feltüntetni magadat, mint aki jó, szerény és

áldozatkész, de emögött megbújhat egy tudat alatti felsőbbrendűségi érzés, amely azt okozza, hogy jobbnak (és önzetlenebbnek) érzed magad másoknál. Olyan ügyeknek szenteled magad, amelyek mások fájdalmával foglalkoznak, de ez valójában azt az igényedet szolgálja, hogy elkerüld a saját, be nem ismert fájdalmadat, miközben a jóságodat bizonyítod. Túlzott módon is segítesz másokon, de ez nem biztos, hogy mindig az önzetlenség jele. Lehet, hogy az motiválja, hogy általában rosszul viseled a fájdalmat, és jó ember akarsz lenni – vagy annak akarsz látszani (nem önzőnek vagy énközpontúnak). Meg kell tanulnod azt, hogy segítőként kevésbé légy elérhető mások számára, foglalkozz a saját szükségleteiddel és vágyaiddal, és ne tartsd tabunak az önzést.

A 7. típus szexuális (monogám) altípusának árnyéka

Amennyiben ebbe az altípusba tartozol, akkor az idealizmusod, lelkesedésed és optimizmusod ahhoz vezethet, hogy elveszíted a kapcsolatot a valósággal, és ezt még csak észre sem veszed. Szemet hunysz olyan dolgok felett, amelyeket megteszel, de nem szolgálnak téged (sem másokat). A kreativitásod együtt járhat azzal, hogy hajlamos vagy a fantáziálásra, ami túlzott optimizmushoz vezethet. A tolerancia leginkább akkor hiányzik belőled, amikor fájdalommal és negatív információkkal kell szembesülnöd. Mivel mohóságod arról is szól, hogy mindenben a pozitívumokat látod meg, ez azt is jelentheti, hogy mások könnyen befolyásolnak. Lehet az is, hogy néha úgy kerülöd el a realitással való foglalkozást, hogy valóban kárt okozol.

„Az a legfájdalmasabb dolog, ha elveszíted
önmagadat abban, hogy túlzottan szeretsz
valakit, elfeledve, hogy te magad is
különleges vagy.”
Ernest Hemingway

A 7. típus paradoxonja

A 7. típus paradoxonja a mohóság hajtóereje és a józanság erénye között feszül. A józanság azt jelenti, hogy a szíved képes arra, hogy elégedettséget érezzen, amikor egy fontos dologra koncentrálsz. Az ebbe a típusba tartozó emberek számára az a felismerés, hogy mennyi mindenről lemaradtak az életben az élvezethez és a változatossághoz való mohó kötődésük miatt, lehetővé teszi, hogy hajtóerejük egyik legfontosabb aspektusával tisztában legyenek – nevezetesen azzal a szokásukkal, hogy az élet felszínén lavíroznak, és nem kapcsolódnak mélyebben annak megtapasztalásához. Miközben ráébrednek arra, hogy mi a mohóság működési mechanizmusa, megtanulnak „nemet” mondani a kevésbé fontos dolgokra, és egyszerre egy dologra koncentrálni. Kifejlesztik magukban a jelenlét és a nyugodt időzés képességét.

Amennyiben úgy gondolsz, hogy ebbe a típusba tartozol, akkor az alábbiakban olvashatsz az első néhány lépésről, amit megtehetsz annak érdekében, hogy tudatosítsd magadban a mohóság tulajdonságát és közelebb kerülj a józanság magasabb

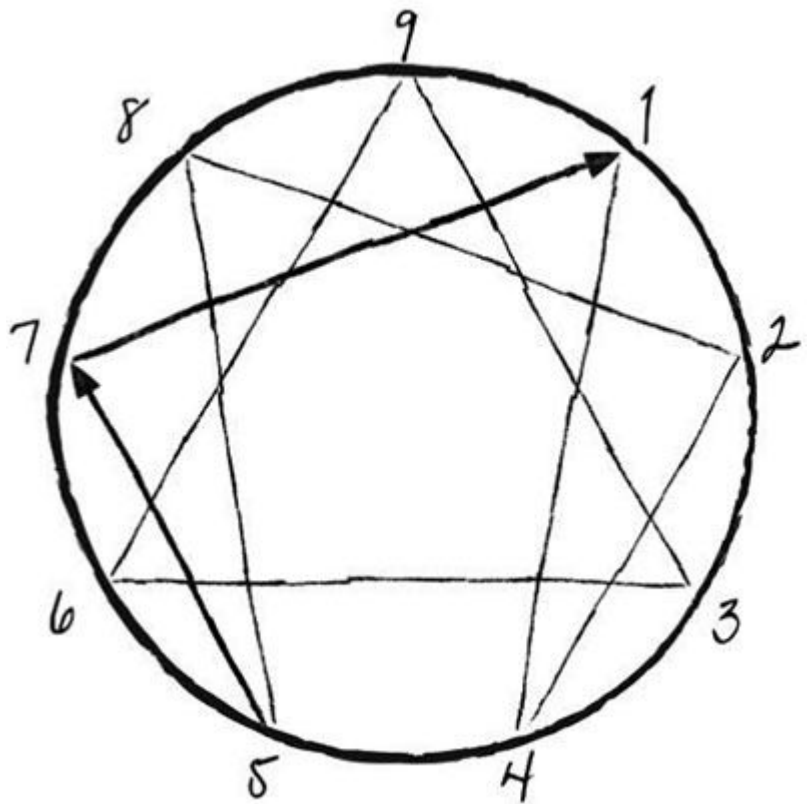
rendű állapotához:

- Vedd észre, amikor ideges leszel és abba akarsz hagyni egy olyan tevékenységet, amelyet „unalmasnak” tartasz. Vegyél néhány lélegzetet, érzékeld a tested, nyugtasd meg a szíved. Ha a jelenlét állapotában maradsz, akkor a tapasztalásod semleges lesz, nem pedig unalmas.
- Amikor izgatott leszel, mert valami „fantasztikus” dologra bukkantál, próbáld meg kiegyensúlyozni a lelkesedésedet nyugodtsággal. Az izgalom mohóságot szül, vagy mohóságból ered.
- Keress olyan tevékenységeket, amelyek segítenek a koncentrációban. Csinálj többet abból, ami segít a koncentrációban és kevesebbet abból, ami szétszórtságához vezet.
- Fokozatosan hagyd fel azzal, hogy túlpörgeted magad a mozgással, hangokkal, fantáziálással és olyan élményekkel, amelyek még inkább begyorsítanak és szétszórják a figyelmedet. Számodra a kevesebb több.
- Tégy tudatos erőfeszítéseket arra, hogy olyan dolgokat idézz fel az életedből, amelyek nehézséget okoztak. Kapcsolódj hozzájuk hosszabb ideig, anélkül, hogy újrafogalmaznád őket, miszerint könnyebbek vagy lazábbak voltak, mint valójában.

- Sorold fel mindazokat a tevékenységeket és terveket, amelyek befejezetlenül maradtak az életedben. Hozz egy bátor döntést, hogy az egyiket ma vagy jövő héten befejezed.

Hogyan használd a 7. típus nyilait a fejlődésed érdekében

Az enneagram-körön a 7. típushoz nyilakkal kapcsolódó személyiségtípus az 5. és az 1. Azáltal, hogy magadévá teszed az 5. típus azon képességét, hogy befelé fordítod a figyelmedet, és egy cselekvést mélységében végigviszel, majd integrálsz az 1. típus azon képességét, hogy gyökeret ereszt és az önfegyelem vezérli, kétfajta radikális változást érhetsz el, ami abban fog segíteni, hogy magad mögött hagyd a szokásos fókuszot, azaz az ötletelést, az egyidejű feladatvégzést, és a jövőbeli terveken, lehetőségeken való tűnődést.



- Először tedd magadévá az 5. típusú ember azon

szokását, hogy nagyobb figyelmet fordít arra, ami belül történik. Találd meg az egyensúlyt az újítás és mélységi megismerés között. Ellenpontozd az izgalmas történésekre való koncentrációt a belső folyamataidra való fokozott odafigyeléssel. Gyakorold azt, hogy több időt töltesz saját magaddal, és lecsendesedsz, lenyugszol. Tanuld meg, hogy egyszerre egy dologra koncentrálsz és ebben örömet is találsz. Szakosodj valamire, ahelyett, hogy mindenhez értő kontárként éled az életed. Vigyél több következetességet, átgondoltságot és objektivitást minden tevékenységedbe.

- Ezután dolgozz azon, hogy integráld az 1. típus azon képességét, hogy a jelenben otthon van a saját testében. Élvezd azt az új képességet, hogy egy fontos dologra koncentrálsz. Célzott szándékkal közelíts a teendőidhez, ahelyett, hogy a pillanat heve elragadna. Koncentrálj kevesebb projektre, és csináld őket végig. Fejleszd a koncentrációs képességedet és a felelősségérzetet. Koncentrálj arra, hogy betartod a határidőket és jó minőségű munkát adsz ki a kezedből. Fejleszd ki azt a képességedet, hogy gyakorlatiasabb és folyamatorientáltabb légy, amikor az ötleteid megvalósításáról van szó.

„Ha meg akarod nevetetni Istent, meséld el

neki a terveidet.”
szúfi közmondás

LÉPJ MAGASABB SZINTRE

Útjuk harmadik szakaszán a 7. típusba tartozó emberek emlékeznek arra a békére és szépségre, amely azzal jár együtt, hogy a jelenlét állapotában fogadják azt, amit hoz nekik az élet. Megtanulják, hogy teljes mértékben készen álljanak fogadni azt, ami éppen most történik. Örömmel üdvözlük, bármi is jön, anélkül, hogy jónak vagy rossznak bélyegeznék, és már nem állnak ellen az élet természetes bölcsességének azzal, hogy a szabadságuk biztosítása érdekében ráerőltetik a saját terveiket. Valójában amikor a 7. típusba tartozó emberek elvégzik a szükséges munkát, hogy eljussanak a fejlődési útjuk ezen állomására, meglátják, hogy az élet varázslatos módon működik, hogy elhozza a fejlődésünk legfontosabb lehetőségeit, még akkor is, ha ez azt is jelenti, hogy kihívásokkal és nehézségekkel kell szembenéznünk. Amikor túllépnek a zombi üzemmódon, akkor az ebbe a típusba tartozó emberek meglátják azokat a kihívásokat, amelyek tanulási lehetőségként felbukkannak az életükben, ami az öröm egyfajta mélyebb megtapasztalásához vezethet, egy olyan teljességérzethez, amelyet néha nehéz elérni.

Azok a 7. típusba tartozó emberek, akik felébrednek és elkezdenek emlékezni arra, hogy valójában kik is ők, csökkentik a rájuk jellemző pörgést, és elkezdenek lassítani. Nem

kovácsolnak már annyi tervet, és nem érzik szükségét annak, hogy a saját fantáziavilágukba és a jövőbe meneküljenek. Megtanulják, hogy kevésbé hozzák őket lázba azok a dolgok, amelyeket korábban fantasztikusnak gondoltak – és kevésbé csüggesztik el őket azok, amelyeket régebben szörnyűségként értékeltek. Persze ugyanúgy jellemző rájuk az a kreativitás és innovatív gondolkodás, amely természetes a számukra, de nem kell olyan gyorsan váltaniuk egyik dologról a másikra, és nem kell lenyűgözniük az embereket ahhoz, hogy elkerüljék a korlátozottság érzését. Megértik annak a bölcsességét, hogy úgy fogadják el a dolgokat, ahogy jönnek, és semlegesebben, stabilabban tudják megtapasztalni a jelen pillanatot. Már nem korlátozza őket az a félelem, hogy elunják magukat, és tudják, hogy minden pillanatot élvezetesnek találhatnak és elégedettek lehetnek akkor is, ha nem történik semmi különösen izgalmas dolog.

Útjuk ezen szakaszán az ebbe a típusba tartozó emberek képessé válnak arra, hogy a nyugodt, koncentrált, laza öröm állapotában létezzenek. Megdöbbennek azon, hogy nemcsak a már lecsendesedett elméjükkel, hanem a szívükkel is tudnak kapcsolódni, valamint azokkal az érzésekkel is, amelyektől már nem kell tartaniuk. Mély megelégedésükre szolgál, hogy érzékelik: a testük jobban tud kapcsolódni a földhöz. Lehet, hogy tekintetükkel még mindig az eget kutatják, álmodoznak és fantáziálnak, ugyanakkor két lábbal állnak a földön, és jobban rá vannak hangolódva a realitásra. Ez segít nekik abban, hogy gondolataikat tettekre váltsák. Ha úgy gondolod, a 7. típusba tartozol, íme, néhány dolog, amelyet eddig nem tudtál volna

megtenni, most viszont igen – és folyamatosan dolgozhatsz rajtuk:

- Arra a prioritásra koncentrálj, amely a legnagyobb hatással bír majd, és örülj neki.
- Fordíts kevesebb figyelmet arra, ami hiányozhat, és értékeld jobban azt, amid a jelenben megvan.
- Engedd el a nyugatlan elmédet, és érezd magad egyensúlyban és lazábbnak.
- Fejezd be a projektjeidet, és értékeld a befejezettséggel és a teljességgel járó előnyöket.
- Ne foglalkozz annyit azzal, hogy mennyi lehetőséget és élvezetet nyújthat az élet, inkább egy élményt élvezz ki a maga teljességében – elejétől a végéig.
- Építs jobb kapcsolatokat olyan módon, hogy nagyobb empátiával viseltetsz mások iránt.
- Fogadd el az összes érzelmedet félelem nélkül, tudva, hogy mindegyik csak átmeneti. Érezd az érzelmeidet keletkezésüktől az elmúlásukig, és legyél biztos abban, hogy meg tudod őket tapasztalni és át tudsz navigálni rajtuk.
- Egyensúlyozd ki a jót a rosszal, és ismerd fel mindkettőnek a tanítását.

.....

„Az élet akkor történik, amikor lázasan épp
más terveket szövögetsz.”

Allen Sounders

A 7. típus erénye

A józanság az az erény, amely a 7. típusba tartozó ember mohóságának az ellenszere. A józanság szemben áll a mohósággal; a szívnek azt a képességét jelenti, hogy mély megelégedést érezzen oly módon, hogy egyszerre egy dologra koncentrál. A józanság abban segíti ezt a típust, hogy értékelje azt, hogy egy tapasztalási folyamat mellett a végsőig kitart. Ebben a kontextusban ez azt jelenti, hogy csökkentjük a felesleges mozgást és nyugvópontra jutunk. A józanság állapotában az ebbe a típusba tartozó emberek jobban elköteleződnek a dolgok és emberek iránt, és elutasítják a mentális pörgés és a figyelemelterelés túlzott szükségességét. Komolyabbnak érzik magukat, és nem folyamatos az örömük – mégis elég boldogok. A józanság egy világos célt mutat számukra, amely felé törekedhetnek, miután tudatosan megfigyelték saját mohóságukat és a mintázatokat, amelyek ebből fakadnak.

Amennyiben a 7. típushoz tartozol, akkor a következő lépéseket teheted annak érdekében, hogy haladj a fejlődés útján és jobban ráébredj a józanság erényének fontosságára:

- Egyszerre egy dologban légy jelen.

- Kezdj el meditációs praxist kialakítani.
- Nyisd meg a szívedet, bármilyen érzelem is tör fel benned. Menj bele a szenvedésbe ahelyett, hogy elmenekülnél előle.
- Teremts erősebb kapcsolatot a testeddel, kapcsolódj a földhöz, ne adj akkora teret az izgága aktivitásnak.
- Érett módon szemléld a dolgokat; tudd, hogy kifizetődő, ha elhalasztod a rövid távú elégedettséget, teret adva az értelmes, teljességet adó kötelezettségeknek.
- Orientálódj a megélt tapasztalatok mélyebb igazsága felé, ne csak az élvezeteket hajszold.
- Engedd el a „carpe” diem filozófiáját, és arra figyelj, hogy hosszú távon mi vezet valódi elégedettséghez.
- Beszélj kevesebbet, és kevesebb olyan dolgot csinálj, amely eltereli a figyelmedet és mások figyelmét a jelenlétről.
- Cseréld fel a vágyaidat olyan szükségletekre, amelyek valódibbak, relevánsak és hosszantartóak.
- Az észszerűség, az érzelmi szilárdság és a megalapozott önbizalom legyenek cselekedeteid mozgatórugói az elsőprő impulzusok és fantáziák helyett.

.....

„Fókusz és egyszerűség: ha eljutsz idáig,
hegyeket mozgathatsz meg.”

Steve Jobs

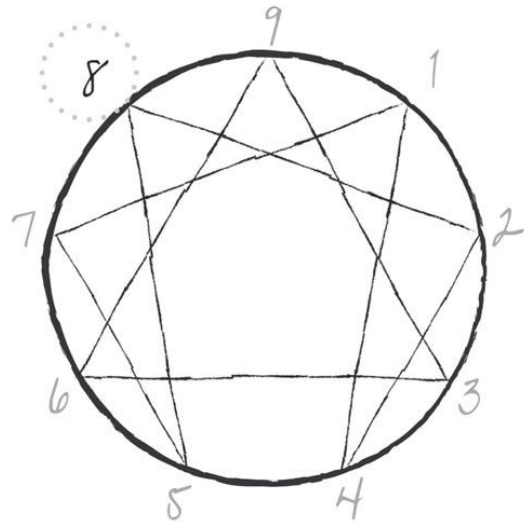
Felébredés a zombiállapotból

A 7. típusba tartozó emberek számára valódi énjük felismerésének a kulcsa abban rejlik, hogy kapcsolatba kerülnek a valósággal úgy, ahogy van, és nem úgy, ahogy azt szeretnék vagy elképzelik. Egy olyan világban, ahol annyi a probléma és a fájdalom, ez nehéz dolognak tűnhet, hiszen az egónk azt mondja, hogy jobban érezhetjük magunkat, ha pozitívabb színben tüntetjük fel a dolgokat, mint amilyenek valójában. Ám amikor az ebbe a típusba tartozó emberek szembenéznek a vakfoltjaikkal és elismerik a fájdalmukat, akkor felülemelkedhetnek azon az ösztönszerű készítésükön, hogy elkerüljenek mindenféle kényelmetlenséget vagy akadályoztatást, és így egy magasabb fokú önismeretre és önbecsülésre tesznek szert, amely egy szélesebb látószögből fakad, amely megmutatja, kik is lehetnek ők és mit érezhetnek.

Amikor az ebbe a típusba tartozó emberek elkezdnek kielégítőbb és reális alapú dolgokat megtapasztalni, és felhagynak azzal, hogy egy képzeletbeli, nekik tetsző életet éljenek, akkor jobban megtapasztalják, hogy milyen élni. Egyfajta csodálatos, mély sértetlenséget élnek át, nem csak felszínes könnyedséget. Az itt és mostban élnek, nem vesznek el a gondolataikban, álmaikban, pótcselekvéseikben és

fantáziájukban. Először mindez kemény feladatot jelent számukra. Néha attól félhetnek, hogy az élet azt jelenti, hogy örökké fájdalmas élményekben lesz részük. Viszont amikor valóban elkötelezetten kezdik végezni a belső munkájukat, rájönnek, hogy megérte – megéri, *saját maguk* miatt. Nem várt jutalmakat tartogat számukra az élet – több egyensúlyt, jelenlétet, egyfajta örömrészletet. Újra kapcsolódnak a szívükhöz és a lelkükhöz, és valódi öröm, mély megelégedettség tölti el őket. Megtapasztalják a teljes jelenlét gazdagságát, és maximálisan értékelik azt az izgalmas kalandot, hogy a realitás talaján állnak, és úgy fogadják el az életet, ahogy jön.

Amikor az ebbe a típusba tartozó emberek felébrednek a „boldog zombi” állapotból, olyan létállapotokat tapasztalnak meg, amelyekről álmodni sem mertek. Erős gyökeret eresztenek, és képesek lesznek intenzíven, összeszedetten koncentrálni dolgokra. Kifejlesztik magukban azt a képességet, hogy egyszerre egy dolgot tudjanak élvezni, és mindvégig kitartanak a fókuszuk és a kötelezettségük mellett. Ahogy egyre komolyabbá válnak és felelősséget vállalnak, egyre jobban kezdik érezni magukat – legnagyobb meglepetésükre –, és mély elégedettséget merítenek minden tapasztalatukból. Amikor megtanulnak különbséget tenni a hétköznapi és a valódi öröm között, akkor mind az öröm, mind a fájdalom a kiteljesedésüket szolgálja majd, mint minden más is, amit az élet eléjük hoz.



A 8. típus

Út a vágyvezéreltségtől az ártatlanság felé

*Ha a düh egyetlen egy pillanatában türelmes vagy,
száz bánatos naptól menekülsz meg.*

KÍNAI KÖZMONDÁS

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy ember, akit Nyolcasnak hívtak. Érzékeny és kedves kisgyermekként jött e világra. Ártatlan volt, mint minden gyermek. Sok energiája volt, mindig a legjobbat látta meg az emberekben, és lelkesen meg akart tanulni mindent, amit csak lehet a világról.

De elég korán megtörtént az, hogy védelemre volt szüksége, és senki nem volt a közelben, hogy gondoskodjon róla. Néha voltak dolgok, amelyeket egyszerűen nem tudott egyedül megcsinálni, még akkor sem, ha korához képest okos és jó képességű volt. Úgy tűnt, hogy a nála idősebb emberek nem veszik észre, hogy mikor szorul gondoskodásra, mikor kell meghallgatni vagy megetetni. És néhány alkalommal előfordult, hogy amikor egy nagyobb gyerek bántotta, senki nem látta, hogy ő kicsi és védelemre szorul.

Így hát Nyolcas megtanulta – és ez nem volt egyszerű –, hogy neki kell vigyáznia saját magára. Ha senki más nem teszi meg helyette, akkor az ő feladata lesz. Fel kell nőnie – gyorsan! (Túl gyorsan.) Erősnek kell lennie. Hatalmas nagynak kell lennie, bár még kicsi. Olykor veszekedtek is körülötte, és nem vették észre, hogy fél. Így hát félnie sem szabad, nemcsak nagynak, erősnek és hatalmasnak kell lennie.

Nyolcas a természeténél fogva sok energiával rendelkezett, így idővel teljesen kifejlesztette azt a képességét, hogy megvédje magát. Erős lett, és megtanulta, hogyan gondoskodjon magáról – és olykor még másokról is. Megtanult ijesztő lenni ahelyett, hogy megrémült volna. És egész jól ment neki! Az egyik dolog, amely segített neki abban, hogy kellőképp erős legyen, az a képessége volt, hogy dühbe tudott gurulni. Néha, amikor valaki olyasvalamit tett, ami nem tetszett neki, nagyon gyorsan nagyon mérges tudott lenni. A harag olyan volt, mintha energia futott volna keresztül a testén, és bár nem mindig tervezte, hogy mérges lesz (és nem is mindig akart az lenni), sokat segített neki ez az érzés. A düh abban segített neki, hogy kevésbé féljen – és még inkább ijesztő lehessen. És azáltal, hogy nagynak, mérgesnek és ijesztőnek tűnt, lehetségessé vált a számára, hogy maximálisan képes legyen gondoskodni magáról.

Végül Nyolcas eljutott odáig, hogy már észre sem vette, hogy nem védték meg azok, akiktől ezt várhatta volna, mert már nem érezte magát annyira védtelennek. Az egyetlen probléma csak az volt, hogy sok mindentől dühbe gurult. És valahogy élvezte is, hogy mérges – vagy legalábbis nem bánta. Csak úgy megtörtént, különösen akkor, amikor szüksége volt valakire, és

senki nem állt mellé, vagy amikor az idősebb gyerekek bántalmazták az iskolában, mert érezték a benne rejlő erőt, és ez nem tetszett nekik.

Hamarosan Nyolcas már nem is vette észre, ha senki sem segített neki, olyan jól tudott gondoskodni magáról. Nem volt szüksége senkire, elég erős volt egymagában is. És mindenki más sokkal gyengébbnek tűnt, mint ő. Azt mondták neki, hogy néha még akkor is megrémiszti az embereket, amikor nem akarja. Néha az emberek eltűntek, amikor belépett a szobába, vagy abbahagyták a társalgást, miután hangosan kifakadt. Nyolcas nem értette, mi van velük. Mások miért nem olyan erősek, mint ő maga? A gyenge emberek feldühítették, és a haragja azt eredményezte, hogy erősnek érezte magát, energiával telinek. Ám néha, amikor azt látta, hogy a gyengébbekkel rosszul vagy méltánytalanul bánnak, arra használta fel az erejét, hogy segítsen nekik.

Olykor-olykor előfordult, hogy Nyolcas kicsit magányosnak érezte magát. Felfedezte, hogy amikor ő a legerősebb ember a környezetében, a többiek elhúzódnak tőle. Nem igazán értette ezt, de attól még így volt. És általában nem bánta, hogy így van, mert megkapta, amit akart. Mindössze annyit kellett tennie, hogy dühbe gurul és megijeszt pár embert. Nem igazán törődött azzal, hogy kedvelik-e. Elveszítette azt az érzékenységet, amellyel született. Nem működött az, hogy egyszerre legyen érzékeny és erős vagy hatalmas, márpedig az erőre szüksége volt, hogy gondoskodni tudjon magáról.

Hamarosan észrevette azt is, hogy nem tud gátat vetni annak, hogy állandóan dühbe guruljon; nem tudja feladni azt,

hogy erős és hatalmas. És miért is kellett volna így tennie? Hiszen már nem volt érzékeny és ártatlan sem. Ha az lett volna, az túlságosan emlékeztette volna arra, amikor még kicsi és gyenge volt ahhoz, hogy megvédje magát. Sokkal jobb volt erősnek és hatalmasnak lenni. Mindig tudta, mit kell tennie, hogy minden jól alakuljon. Miért is adta volna fel ezt azért, hogy megint csak egy ijedt kisgyerek legyen? Olykor egy kicsit egyedül érezte magát, mert szinte senki nem volt olyan erős, mint ő. Néha egy picit elszomorodott, mert soha nem volt senki, aki gondoskodott volna róla. Neki kellett gondoskodni mindenkiről. És ilyenkor érezhette az energiáját és erejét, és örülhetett annak, hogy ilyen hatalom van a kezében. Semmi és senki nem tudta bántani többé. Ez jó dolognak tűnt, még akkor is, ha néha nehéz volt.

Nyolcas tehát zombivá vált – egy erőteljes, megállíthatatlan, megközelíthetetlen zombivá, de akkor is zombivá.

A 8. TÍPUS ELLENŐRZŐLISTÁJA

Ha az alábbi tulajdonságok közül a legtöbb vagy akár mindegyik jellemző rád, akkor lehet, hogy a 8. típusba tartozol:

- ☐ Általában asszertívnek és közvetlennek tartanak.
- ☐ Nagyon jól tudsz gyors és határozott döntéseket hozni – néha a pillanat hevében.
- ☐ Nagy figyelmet fordítasz arra, hogy minden igazságos és korrekt legyen, és megpróbálsz

igazságot és rendet teremteni mindenben, amit csak csinálsz.

- ☐ Nem könnyű megállnod, hogy kimutasd a dühöd.
- ☐ Értékeled a becsületességet, a közvetlenséget és a hitelességet. Megmondod az igazat, és azt akarod, hogy mások is ezt tegyék. „Ami a szíveden, az a szádon.”
- ☐ Sok energiád van, és élvezed a nagy kihívásokat; nem hátrálsz meg, amikor nehéz helyzetekkel találod szembe magad.
- ☐ Lehet, hogy azt mondd, nem kedveled a konfliktusokat, de amikor szükséges, felvállalod őket.
- ☐ Néha jellemző rád a mértéktelenség – például az evésben, ivásban vagy a munkában.
- ☐ Hajlamos vagy arra, hogy meg akard védeni azokat, akiket kedvelsz.
- ☐ Az erő és a hatalom kifejezése fontos számodra abban, amit csinálsz, és igyekszel elkerülni, hogy bármilyen módon gyengének mutakozz.

Ha az ellenőrzőlista elolvasása után úgy gondolsz, hogy a 8. típusba tartozol, akkor a fejlődési utad három lépcsőből fog állni.

Először rálépsz az önismeret útjára, hogy tisztábban lásd, mennyire fontos neked erőt és hatalmat mutatni annak

érdekében, hogy el tudd kerülni a sebezhetőséget.

Ezután szembe kell nézned az árnyékkal, hogy jobban tudatosíthasd magadban azt a félelmedet, hogy gyengének mutakozz. Ez segít majd felismerned, hogy mely dolgokban szükséges erősnek és cselekvésorientáltnak lenned, ugyanakkor ki tudod fejleszteni azt a képességedet is, hogy olyan alapvető emberi érzelmekkel kapcsolatba kerülj, mint a félelem, a szomorúság és a bizonytalanság.

Utad utolsó szakaszán pedig megtanulod elismerni és a maga teljességében megtapasztalni a sebezhetőségedet és veleszületett érzékenységedet. Mindez szelídebbé, nyitottabbá és megközelíthetőbbé tesz.

„A sebezhetőség nem gyengeség, inkább a
bátorságunk legnagyobb fokmérője.”

Brené Brown

LÉPJ RÁ AZ ÚTRA

Útjuk első szakaszán az ebbe a típusba tartozó emberek észreveszik, hogy hogyan próbálják kontrollálni a dolgokat és hogyan erőltetik rá az akarataikat másokra. Azáltal, hogy tudatosan megfigyelik ennek a szokásmintának a működését, elkezdik felismerni, mennyi figyelmet fordítanak arra, hogy erejüket demonstrálják a világ felé, és helyreállítsák az igazságot, néha még akkor is, amikor nem közvetlenül érinti

őket valami. Mindez azt az érzést idézi elő bennük, hogy egyfolytában résen kell lenniük és nem mutatkozhatnak gyengének. Amikor elkezdik úgy tekinteni ezt a hajlamot, mint annak a következményét, hogy erősnek kell lenniük és meg kell védeniük magukat (és másokat), akkor már tettek is egy lépést a fejlődés útján.

A 8. típus viselkedési mintázatai

Amennyiben úgy gondolsz, hogy ebbe a típusba tartozol, úgy léphetsz rá a fejlődés útjára, hogy a következő öt, a 8. típushoz tartozó szokásmintára koncentrálsz, és tudatosítod azokat.

Te állsz a kormányrúdnál

Valószínűleg már sokszor kellett formális vagy informális vezető szerepet vállalnod mind a szakmai, mind a magánéletedben anélkül, hogy pontosan tudtad volna, hogyan vagy miért. Míg valószínűleg azt állítod, hogy nem mindig érzed annak a szükségét, hogy vezető szerepet vállalj, amikor azt érzékeled, hogy egy vákuum keletkezik a hatalmi viszonyokban, amelyet be kellene töltened, akkor készségesen a porondra lépsz. Ez azért van, mert a 8. típusba tartozó emberként veleszületett érzéked van ahhoz, hogy magadhoz ragadd a vezető szerepet. A természetes módon asszertív és bátor stílusod miatt könnyen kerülsz közel a kormányrúdhhoz – akár azért, mert mások ezt szeretnék, akár azért, mert meg szeretnél bizonyosodni arról, hogy valaki olyan irányít, aki ért is hozzá. Hajlamos vagy arra, hogy irányítani akard azt, ami történik –

ezt pedig teheted ügyes és magabiztos módon, de a főnököt játszva és erőszakosan is.

Belemész a konfliktusokba

Vedd észre, ha könnyen hangoztatod az egyet nem értésedet mások véleményével vagy cselekedeteivel kapcsolatban. Amikor hozzá nem értést, méltánytalanságot vagy hibákat tapasztalsz, lehet, hogy nehezedre esik, hogy ne mondj vagy ne tegyél semmit. Vizsgáld meg magad: mindig azonnal hozzá akarsz szólni egy problémához, anélkül, hogy megvárnod, míg megtalálod a megfelelő szavakat vagy megközelítési módot? Valószínűleg könnyedén belemész olyan konfliktusokba, amelyek lendíthetnek a dolgokon vagy orvosolhatnak egy igazságtalanságot. Ez a hajlam ahhoz is vezethet, hogy lázadsz a fennálló rendszer ellen, vagy megkérdőjelezel, esetleg megszegsz bizonyos szabályokat. Mindez ahhoz is vezethet, hogy mások konfliktuskereső embernek, nehéznek vagy uralkodó típusnak tartanak. De lehet, hogy ezzel mutatod, hogy törődsz a dolgokkal. Azt a tényt is tükrözheti, hogy nehéz uralkodnod magadon, amikor valamit fontosnak érzel, és valójában úgy fejlődik benned ki a bizalom mások iránt, hogy konfliktushelyzetben szembeszállsz velük.

Ugrasz, ha igazságtalanságot látsz

Figyeld meg magad, hogy meglásd, nincs-e benned egy olyan beépített radar, amely felismeri az igazságtalan és méltánytalan helyzeteket, vagy hogy természetes-e számodra, hogy az első

adandó alkalommal ugrasz, hogy tegyél valamit. Lehet, hogy egy olyan belső meggyőződéssel rendelkezel, amely azt súgja, hogy te vagy az, akinek igazságot kell szolgáltatnia és helyrehozni minden helytelen dolgot, amely a világban megtalálható. Vedd fontolóra, mindez nem azt a szükségletedet tükrözi-e, hogy megmutasd az erődöt – azért is, mert muszáj erősnek lenned, és azért is, mert a valódi igazságtalanság zavar téged. Az is fontos lesz, hogy felismerd, ha eközben hajlamos vagy „megfeledkezni magadról” – automatikusan superhőst játszol, anélkül, hogy látnád vagy tudomásul vennéd, hogy ez milyen negatív hatásokkal vagy veszélyekkel járhat számodra.

Nagy fokú intenzitás jellemez

Lehet, hogy nehéznek találod azt, hogy kiegyensúlyozott, óvatos és diszkrét legyél, hiszen ösztönös késztetést érzel arra, hogy a pillanat hevében cselekedj, túlozz, féktelenné vagy gátlástalanná válj. Elfog a hev, amikor csinálsz valamit, vagy kifejezed magad; egyfajta „mindent vagy semmit” attitűd jellemez az életben. Vedd észre, hogy nehéznek találod-e a mértékletességet, és szenvedélyes vagy túlzó viselkedés jellemez-e, anélkül, hogy értenéd, honnan jön ez az intenzitás, vagy milyen célt szolgál. Fedezd fel az intenzitással való kapcsolódásodat, és kérdezd meg magadtól, mit hozhatna számodra az élet, ha mérsékelnéd ezt a hevességet.

Bosszúra szomjazol

Vedd észre, gondolsz-e arra, hogyan fogsz reagálni mások

cselekedeteire, amikor azok nem tetszenek neked, sértőnek, helytelennek vagy méltánytalannak találod őket. Figyeld magad, hogy megláthatod, néha pontosan annyira válsz agresszívvá, amennyire letagadod a saját érzékenységedet, ezáltal mintegy bosszút állva embereken, anélkül, hogy tudatában lennél, hogyan bánthattak meg. Fontos lesz ráébredned arra, hogy a bosszú többféle formát is ölthet, és meg kell látnod, hogy nem biztos, hogy mindig érzed a különbséget az egészséges düh és a bosszúszomjas agresszió között. Térképezd fel, hogy miért akarsz fellépni azok ellen, akikről azt gondolod, hogy valami helytelenséget követtek el – még ha elbagatellizálod is a tetteidet, visszafogottnak vagy jelentéktelennek nevezve azokat. Vedd észre, ha néha bosszúvágyból cselekszel, de kevésbé nyilvánvaló, hosszabb távú módon. Figyeld meg, belsőd melyik részéből jön ez a késztetés.

„A sóvárgás csak egy szegény, gyenge,
nyöszörgő, suttogó valami, ha
összehasonlítjuk annak a váagnak a
gazdagságával és energiájával, amely akkor
keletkezik, amikor a sóvárgás már
elpusztult.”

C. S. Lewis

A 8. típus hajtóereje

A 8. típus hajtóereje a vágy. E típus alapvető érzelmi motivációjaként a vágy – a túlzás iránti szenvedély az ingerek minden fajtájában. Különösen abban az értelemben, hogy túlzott kielégülést keresünk az érzékeken vagy a fizikai tapasztalásokon keresztül, bár nem feltétlenül szexuális téren.

A 8. típusba tartozó emberek számára a vágy egyfajta türelmetlenséget vagy sürgető érzést is jelent, hogy beteljesítsék kívánságait. Nem szeretnek várni, alkudozni, és nem szeretik a korlátokat. Amikor valaki megpróbálja határok közé szorítani vagy ellenőrizni őket, akkor hajlamosak a türelmetlenségre, a kérlelhetetlenségre és a lázadásra. Általában nem szeretik, ha korlátozzák őket az élvezetekben és fizikai, érzelmi, valamint intellektuális étvágyuk kielégítésében – legyen szó ételről, szórakozásról, szexről vagy akár munkáról. Úgy jellemzik magukat, hogy „keményen dolgoznak és intenzíven szórakoznak”, ami ezt a vágyvezérelt attitűdöt tükrözi. Egyfajta érzelmi túlélési stratégiaként szembeállnak a tekintéllyel, és gondoskodnak róla, hogy maximálisan ők irányítsák az életüket. De ez arra is indíthatja őket, hogy túlságosan kontrollálják mások életét.

Az ebbe a típusba tartozó emberek túlzott vágyat mutathatnak sokféle módon, például úgy, hogy nagyon kedvelnek valamit vagy valakit, ellenkező esetben pedig egyáltalán nem kedvelik őket. Lehet, hogy egyfolytában egy bizonyos tevékenységre koncentrálnak, máskor semmit nem csinálnak. Néha nagyon hangosan, máskor pedig túlzottan halkán beszélnek; lehet, hogy egyáltalán nem alszanak, vagy éppen egyfolytában aludni akarnak. Néhány túlzásuk talán

„ártalmatlannak” tűnik – mint például az, hogy *nagyon* izgatottak valami miatt, vagy nagy fokú nyugalom vesz rajtuk erőt, és visszavonulót fújnak, amikor rájönnek arra, milyen agresszívek tudnak lenni, és ezt meg is bánják.

A vágy áll az ebbe a típusba tartozó emberek azon hajlama mögött is, hogy nagy elánnal vetik bele magukat mindenbe, és nehéznek találják, hogy lassítsanak vagy kevesebbet dolgozzanak. Ez áll az energiájuk, intenzitásuk vagy erőfeszítésük mérséklésére irányuló küzdelmük háttérében is. Ez nyilvánul meg az erőteljes kommunikációjukban is, valamint abban a szokásukban, hogy gyorsan és határozottan cselekszenek anélkül, hogy végiggondolnák. Lehet, hogy túl sokat akarnak megtenni túl gyorsan, nem adva maguknak időt a regenerálódásra, tagadva, hogy fáradtnak érzik magukat. „Mindent vagy semmit” alapon viszonyulnak az élethez, ami olyan viselkedésformákhoz vezethet, amelyek pillanatnyi jó érzést adnak, de ez csak egy ösztönös késztetésből fakad, hogy elégedettséget érezzenek és kitöltsék azt a belső űrt, amelyet soha nem lehet kitölteni.

A túlzásokra való hajlam miatt ez a típus könnyen elveszíti azt a képességét, hogy finomhangolja cselekedeteit, és mérsékelje befolyását vagy türelmetlenségét. A vágy hatása lehet az is, hogy túlzott bizalmat éreznek mások iránt és hajlamosak azt feltételezni, hogy mások is olyan őszinték és egyenesek, mint ők maguk.

Amennyiben úgy gondolod, hogy ebbe a típusba tartozol akkor a vágy alábbi, tipikus megnyilvánulásait kell megfigyelned és tudatosítanod, ha el akarsz indulni az ébredés

útján:

- Hatalmi viták; igazságot akarsz tenni az akaraterőd segítségével.
- Túlzottan közvetlen kommunikáció, amit a hallgató néha sértőnek talál, mivel nem érez benne empátiát.
- Intenzív jelzők, nagybetűk, „rossz” szavak, valamint intenzitást és szenvedélyt kifejező nyelvezet használata.
- Túlzott magabiztosság különféle dolgokkal kapcsolatosan, beleértve a döntéseket is; azt feltételezed, hogy a te igazságod az egyetlen igazság.
- Provokálod az embereket, és lázadsz a szabályok, a tekintély vagy a bevett viselkedési normák ellen.
- Közel mérsz az emberekhez beszéd közben; intenzív szemkontaktust tartasz fenn velük.
- Amikor másokkal kapcsolódsz, automatikusan kiterjeszted az energiádat a testeden túlra, „túlterjeszkedsz magadon”.
- A fizikális vagy a konkrét dolgok felé tendálsz, a finomabb, elvontabb dolgok helyett.
- Egyfolytában energikus vagy, tele életerővel, és talpraesett.

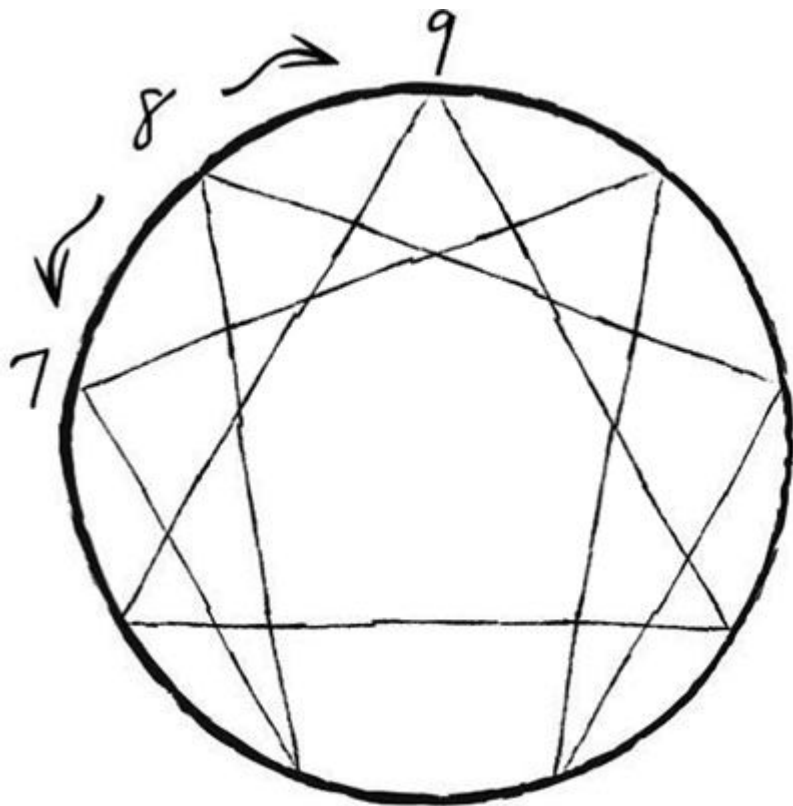
.....

„Amikor a visszalépésnek van értelme, te
előre mész.”

Wendell Berry

*Hogyan használd a 8. típus szárnyait a fejlődésed
érdekében*

Az enneagram-körön
a 8. típus mellett
elhelyezkedő két
személyiségtípus a 7.
és a 9. A 8. típusba
tartozó ember
megtanulhatja
mérészkelni az
energiáját és az
intenzitását azáltal,
hogy elfogadja a 7.
típus azon
tulajdonságát, hogy
bájosan,



könnyedséggel viszi a vezető szerepet, majd megtanulja azt,
hogy egyensúlyt teremtsen a saját álláspontjának túlzott
hangoztatása, illetve a 9. típus alkalmazkodóképessége és
lazasága között. Mindez abban segít, hogy túlléphessen a
hatalomvágyán, és szélesíthesse a szokásos perspektíváját.

- Először közelíts a 7. típus karaktere felé: vegyél vissza az intenzitásodból, és fókuszálj jobban arra, hogy másokkal élvezetes módon kapcsolódj. Találd meg a módját annak, hogy érdekesebbé tedd az emberi kapcsolataidat, és tanuld meg, hogyan kell lazábban venni a dolgokat. Lágyítsd a viselkedésedet olyan módon, hogy tudatosan törekszel a játékosságra vagy a humor használatára a kommunikáció során. Vedd fontolóra azt, hogy újszerűbb módon állj hozzá a dolgokhoz, ahelyett, hogy mindig erőteljes bizonyossággal magadhoz ragadnád a vezető szerepet. Találd meg az egyensúlyt az erőfeszítés és a racionalitás, illetve a fantáziálás között. Oszd meg több élményedet, álmodat másokkal, ezáltal mások is közelebb kerülhetnek hozzád, te pedig megnyílhatsz feléjük.
- Majd tedd magadévá a 9. személyiségtípus azon képességét, hogy meghallgat másokat, és tégy róla, hogy úgy érezzék, valóban odafigyelsz rájuk. Találd meg az egyensúlyt a saját álláspontoddal kapcsolatos szokásos magabiztosság és azon őszinte törekvés között, hogy mások véleményét is figyelembe vedd. Valóban fogadd be, amit mások mondanak, és engedd, hogy a véleményük hatással legyen a terveidre. Nem annyira a vezető, hanem inkább a követő szerepét töltsd be. Fejleszd az empátiádat azáltal, hogy odafigyelsz arra, amit mások akarnak, és alakítsd a terveidet úgy, hogy a javukra váljon.

Legyél diplomatikusabb és megértőbb a kommunikációdban, hogy megelőzd az esetleges konfliktushelyzeteket.

„A csillagok csak a sötétben látszanak.”

Martin Luther King Jr.

NÉZZ SZEMBE AZ ÁRNYÉKODDAL

A 8. személyiségtípusba tartozók fejlődési útjának második szakasza arról szól, hogy felismerik, elismerik és integrálják azt a tudatosságot, amelyet a gyengédebb érzelmeikkel és gyenge pontjaikkal kapcsolatosan megszereztek. Azáltal, hogy megtanulnak a saját sebezhetőségükkel együtt élni és ennek a tudatában vezető szerepet vállalni, előre felé tudnak haladni az útjukon.

Nagy erő kell ahhoz, hogy az ember sebezhető legyen. Amikor a 8. típusba tartozók ráébrednek arra, hogy a dolgok aktív befolyásolására irányuló fokozott törekvésük miatt néha nem figyelnek oda másokra, vagy nem értik azt a hatást, amelyet kiváltanak, akkor tudatosságra tesznek szert, és elkezdik megérteni, hogy tudnak erőszakosan, agresszíven és elutasítóan is viselkedni, még akkor is, ha azt hiszik, hogy csupán erősek, védenek másokat vagy merészek. Amikor túl sok erőt és befolyást mutatnak, akkor nem veszik észre a kiváltott hatást, és a társasági életük finom rezdüléseit sem. De azáltal,

hogyan elismerik ezeket az árnyékjellemzőket, saját érzékenységük pozitív aspektusait a javukra tudják fordítani, és el tudják kezdeni élvezni azt az életet, amelyben a sebezhetőség út is egyben, az öröm és a boldogság felé.

Ismerd meg a 8. típus árnyékát

Amennyiben úgy érzed, hogy a 8. típushoz tartozol, a következő néhány dolgot teheted meg, hogy a felszínre hozd, tudatosítsd, és elkezdj dolgozni azon, hogy ellensúlyozd a személyiségtípusodhoz tartozó főbb tudat alatti mintázatokat, vakfoltokat és fájdalmas aspektusokat:

- Tégy konkrét lépéseket arra, hogy feltárd saját magadat mások előtt. Valószínűleg csak nagyon kevés emberben bízol meg igazán. Időbe telik, míg meg tud születni benned a bizalom mások iránt, és ha elárulnak, lehetetlennek tarthatod, hogy megbocsáss. Ez lehet egy módja annak, hogy elkerüld a sebezhetőség megtapasztalását. Állítsd magad kihívás elé: vállald fel annak a kockázatát, hogy jobban megnyílsz azok felé, akikben megbízol, sőt esetleg mások felé is.
- Koncentrálj a jó dolgokra azokkal az emberekkel kapcsolatban, akikkel találkozol. A konfrontálódásra hajlamos stílusod lehet, hogy több ítélkezést takar, mint amennyit bevallasz magadnak. Anélkül, hogy észrevennéd, előfordulhat, hogy először kifogásolsz

valamit, és csak később keresed meg ennek okát. Hagyj fel azzal a szokásoddal, hogy ösztönösen is olyan tulajdonságokat keresel másokban, amelyekbe beleköthetsz, és legyél optimista azzal kapcsolatban, hogy ők is mutathatnak neked valami újat.

- Lépj kapcsolatba azzal a kimerültséggel, amelyet az okoz, hogy mindig olyan erős és kompetens vagy. Hagyj fel azzal a szokásoddal, hogy letagadod, hogy a vágyakozás mennyire le tudja szívni az energiádat, és törődj jobban saját magaddal. Engedd meg az életnek, hogy vezesse a tetteidet, ahelyett, hogy mindent az akaratod szerint akarj előre felé terelni.
- Engedd el azt a hajlamodat, hogy szembeszállsz azokkal az emberekkel, akikről azt feltételezed, hogy megsértettek (vagy olyasvalakit bántottak meg, aki fontos neked). Mindez a bosszúvágyból is fakadhat, bár lehet, hogy azzal indokolod a reakciódat, hogy csupán az igazságért harcolsz. Fáradozz inkább a békéért, mintsem a háborúért, még akkor is, ha valóban azt hiszed, hogy a harcos erőfeszítéseid jó célt szolgálnak.
- Amikor fontos helyzetekről kell véleményt alkotnod, kérj visszajelzést másoktól azzal kapcsolatban, hogy mi az objektív igazság. Ha túl könnyen hiszel az első benyomásaidnak, az szükségszerűen azzal jár, hogy tévedhetsz is, legalábbis egyszer-egyszer. Kérdőjelezd meg azt az arrogáns (vagy naiv)

feltételezésedet, hogy csak neked lehet igazad.

- Hagyj fel azzal, hogy túlságosan óvod az életedben szerepet játszó embereket, és ne tegyél meg értük annyi mindent. Ha másokat gyengének vagy törékenynek tartasz, lehet, hogy nem fogják tudni kifejleszteni a képességüket arra, hogy erősek legyenek. És amikor a tagadási mechanizmusod részeként rájuk vetíted a saját törékenységedet is, valójában arra mondasz nemet, hogy meglásd a saját gyengeségeidet, és foglalkozz velük.
- Állj meg és nevesd ki magad, amikor elkezded összehasonlítani az erőviszonyokat. Nem kell mindent az akaraterő próbatételeként felfogni, és nem minden helyzetre igaz, hogy csak hatalmi harc. Fektess kevesebb hangsúlyt arra, hogy hatalmi pozíciót teremts. Akár szükségtelen konfliktusokhoz vagy szembenálláshoz is vezethet az az attitűd, amikor abból indulsz ki, hogy össze kell mérned erődet másokkal, hiszen így szoktad meg.
- Tarts egy kis szünetet a cselekvés előtt. Vedd észre, ha egyfajta „vigyázz, kész, tűz” attitűd jellemmez. Gyakorold azt, hogy egy kicsit kivársz, mielőtt mondasz valamit, vagy fontos döntést hozol. Mielőtt reagálnál dolgokra, menj el sétálni, különösen akkor, amikor tényleg mérges vagy.
- Tanuld meg letompítani a cselekedeteidet és a reakcióidat. Néha lehet, hogy túl erősnek tűnsz,

esetleg akaratlanul megfélemlítesz embereket, és előfordulhat, hogy nem tudod jól belőni, hogy a túláradó energiád milyen hatást gyakorol másokra. Gyakorold azt, hogy úrrá leszel az érzelmeiden és visszafogod az energiádat, amikor olyan helyzetekkel kerülsz szembe, amelyekben mérsékelni szeretnéd az általad kiváltott hatást.

„Minden, amit látunk, az árnyéka annak,
amit nem látunk.”

Martin Luther King Jr.

A 8. típus vakfoltjai

Előfordulhat, hogy az ebbe a típusba tartozó emberek nem akarják megvizsgálni a vakfoltjaikat, mert úgy gondolják, hogy normál módon működik a személyiségük – hiszen gyakran kontrollálják, és irányítani is tudják. Azonban amennyiben a 8. személyiségtípushoz tartozol, akkor mutatsz fel valódi erőt (és bölcsességet), ha megkérded magadtól, hogy nem vagy-e olykor *túlságosan* is biztos magadban – olyannyira, hogy az végső soron már nem a fejlődésedet szolgálja. Az egód elhiteti veled, hogy mindent te tudsz a legjobban és mindig képes vagy (és kell hogy legyél) arra, hogy tetszésed szerint alakítsd a dolgokat – még akkor is, ha ehhez felül kell kerekedned másokon, vagy törtetned kell, hogy célba érhj.

De van egy jó hírünk számodra, ha a 8. típusba tartozol. Ha képes vagy alázatot mutatni, és megnyílni afelé, hogy jobban megvizsgáld a túlélési stratégiád olyan aspektusait, amelyeket nem könnyű észrevenni, akkor megtalálod az egyensúlyt az élethez való erőteljes hozzáállás és a szelídebb, megközelíthetőbb, kapcsolódásra jobban képes viselkedésmód között. Ha meg tudod engedni magadnak azt, hogy felismerd, mi tart vissza attól, hogy másokat közelebb engedj magadhoz, illetve hagyd, hogy jobban megismerjenek, akkor képes leszel kifejezni azt a nagylelkűséget, melegséget és törődést, amely bőségesen megtalálható a te nagy szívedben is.

Az alábbiakban olvashatsz néhány olyan konkrét, tudat alatti mintázatról, amelyek vakfoltokként működnek, és amelyekkel foglalkoznod kell 8. típusú emberként, ha fel akarsz ébredni a zombi üzemmódból.

Tagadod azt, hogy sebezhető vagy

Hajlamos vagy arra, hogy ne érezd azokat a szelídebb emberi érzelmeket, mint a szomorúság, a félelem, a kétely, a sértődés és a bizonytalanság? Jellemző rád, hogy öntudatlanul is elkerülsz a legtöbb olyan érzést, amely sebezhetővé tesz vagy elgyengít? Úgy gondolsz, hogy nincs rendben az, hogy bármiféle gyengeségnek hangot adj? És ez a belső elutasítás, amely a gyengeség érzésével kapcsolatos, megnehezítheti számodra a gyengédebb érzelmek felé való odafordulást, esetleg el is lehetetleníti?

A következő néhány lépés segítségével integrálhatod ezt a vakfoltot:

- Vedd észre, melyek azok az érzelmek, amelyeket ritkán érzel, vagy talán sohasem. Kérdezz meg néhány olyan embert, akiben megbízol, hogy mit vesznek észre rajtad, amikor az érzelmek kifejezéséről van szó.
- Engedd meg magadnak azt, hogy szembehelyezkedj azzal a hiteddel, hogy nem jó dolog gyengének mutatkozni, és térképezd fel ennek a hiedelemnek az életedre gyakorolt hatását.
- Ismerd fel a szelídebb érzelmeidet, és beszélj róluk olyan emberekkel, akikben megbízol. Engedd meg magadnak, hogy jobban kapcsolódj az olyan érzelmekkel, mint a szomorúság, a megbántottság, a fájdalom, tudva, hogy ezek fontos emberi érzések, és segítenek mélyebben kapcsolódni másokhoz és saját magunk belső lényéhez egyaránt.
- Vedd észre, ha megpróbálsz elkerülni a sebezhetőség érzésének a felismerését és azt, hogy néha bizony túl sok erőt és hatalmat mutatsz, ami kompenzál az el nem ismert sebezhetőségedért. Vedd észre, ha annál több túlzásba esel, minél inkább tagadod a sebezhetőségedet, és emiatt nem tudatosodnak benned fontos megtapasztalások, illetve önmagad egyes aspektusai.
- Engedd meg magadnak, hogy kapcsolódj bármilyen félelemhez, amely felmerül benned. Tanúsíts több megértést a félelem pozitív irányú hasznosításával

kapcsolatban, például, hogy hogyan segíthet a félelem abban, hogy felismerd a veszélyeket és fenyegetéseket. Vedd észre, ha kockázatos helyzetekbe sodrod magadat, és mindezt feleslegesen, mert nem engeded meg magadnak, hogy tudatosítsd a félelmet.

- Figyeld meg, hogy hajlamos vagy-e letagadni az olyan érzéseket, amelyeket „gyengének” titulálsz, anélkül, hogy belegondolnál, milyen hatással van ez rád. Ismerd fel, milyen érzékeny vagy valójában. Dolgozz a „belső gyermekkel”: lépj kapcsolatba önmagad letagadott sebezhető személyiség részével, amelyet tudat alatt sem ismersz el, mivel szükséged van arra, hogy erődöt demonstráld a világ felé.
- Folyamatosan emlékeztess magadat arra, hogy csak a valóban erős ember képes sebezhetőnek lenni.

Nem érted, hogy milyen hatással vagy másokra

Megtörténik, hogy az emberek zavarba jönnek, kiborulnak vagy megbántódnak, amikor azt gondolod, hogy egyszerűen csak őszinte vagy szenvedélyes vagy? Előfordul olykor, hogy megdöbbenve tapasztalod, hogy az embereket megfélemlíted, akkor is, ha nem áll szándékodban? Van, hogy nem ismered fel az erődöt, vagy nem tudod, mennyire erőltess valamit? Van, hogy nem ismered fel a másokra gyakorolt hatásodat?

A következő néhány dolgot tehetsz meg, hogy integráld ezt a vakfoltot:

- Figyelj oda alaposan arra, hogy mit kommunikálsz mások felé, amikor beszélgetsz. Figyeld a jeleket, amelyeket az emberek arca vagy testbeszédének egyéb formái tükröznek, és a valódi érzéseikről árulkodnak.
- Kérj elnézést, amikor valaki azt mondja, hogy megbántottad. Míg lehet, hogy nehéz bocsánatot kérni, a megbánás kimutatása szélesíti a másokkal való kapcsolódás esélyét, és lehetővé teszi a számodra, hogy képet kapj arról a sebezhetőségről, amelyet akkor tapasztalhatsz, amikor megbántasz valakit, vagy épp megbánsz valamit.
- Kérj meg valakit, akiben megbízol, hogy adjon őszinte és közvetlen visszajelzést arról, hogy milyen hatással vagy másokra. Mindannyiunknak hallanunk kell, hogy az emberek mit tapasztalnak velünk kapcsolatban, ahhoz, hogy megtudjuk, hogyan finomítsuk a másokkal való kommunikációnkat és érzük el a kívánt hatást.
- Amikor zavart tapasztalsz egy kapcsolatban, minden esetben járj utána mielőbb annak, hogy tettél-e olyasvalamit, ami bántó, vagy ami kiborított valakit. Ha kiderül, hogy volt ilyesmi, akkor ne támadj vissza, csak hallgasd meg a másik felet, és próbáld meg tudni a lehető legpontosabban, hogy mi is történt valójában.
- Tudatosan csökkentsd az energiaszintedet, amikor

mások felé közeledsz. Figyelj oda jobban arra, hogy mit érzel. Gyakorold az energiamegtartást: képzelj el, hogy begyűjtöd magadba, és tartsd is ott.

- Neveld magad arra, hogy többet mosolyogsz és lazaságot sugársz. Vedd észre, milyen változást tapasztalsz az emberi kapcsolataidban.

Feltételezed, hogy az igazságod egyenlő az igazsággal

Hajlamos vagy azt feltételezni, hogy a te szubjektív felfogásod egyenlő az objektív igazsággal? Hajlamos vagy úgy értékelni – vagy irányítani, megoldani – méltánytalan helyzeteket, hogy biztos vagy abban, pontosan tudod, mi a helyes, és mi a helytelen? Előfordul, hogy elutasítod a történések olyan aspektusait, amelyek nem illenek bele a látásmódodba? Letagadod magad előtt, hogy van benned elfogultság, amely bizony torzíthatja az észleléseidet?

A következő néhány dolgot teheted, hogy integráld ezt a vakfoltot is:

- Kérdezd meg magadtól, miért hiszed azt, hogy mindig tudod, mi a helyes és mi a helytelen, bármilyen helyzetben is vagy. Mért gondolod gyakran azt, hogy nálad van a bölcsek köve?
- Figyelmesebben és gyakrabban vizsgálj meg a következtetéseidet és azt, hogy minden elérhető információt figyelembe vettél-e. Tekints vissza az életedre, és keress olyan helyzeteket, amikor azt

gondoltad, igazad van, aztán kiderült, hogy mégsem.

- Állítsd le magadat, mielőtt beszélsz vagy cselekszel. Legyél türelmes és elég szerény ahhoz, hogy figyelembe vedd mások véleményét, akikben megbízol azt illetően, hogy mi a legjobb megoldás egy adott helyzetben.
- Engedd meg magadnak, hogy megnyílj más álláspontok helyénvalósága és bölcsessége felé.
- Amikor egy olyan dologról beszélgetsz, amelyről egyértelmű véleményed van, tegyél fel több kérdést, fogalmazz meg kevesebb állítást, és vegyél figyelembe más lehetőségeket is.
- Amikor legközelebb határozott véleményt alkotsz egy fontos témáról, tedd fel magadnak a következő kérdéseket: Tényleg megpróbáltad beleképzelni magad a másik ember helyzetébe? Vannak olyan tényezők, amikkel nem számoltál? Túl gyorsan alkotsz ítéletet, anélkül, hogy az összes releváns információt megszerezted volna?

„A sebezhetőség nem győzelem vagy vereség, hanem az, hogy van bátorságunk kiállni és megmutatni magunkat akkor is, ha nincs befolyásunk a végeredményre.”

Brené Brown

A 8. típus fájdalmai

Az ebbe a személyiségtípusba tartozó emberek általában úgy érzik, hogy végtelen energiával és határtalan kapacitással rendelkeznek arra, hogy megtegyék, amit tenni akarnak. Minden figyelmüket egy rendkívül pozitív vízióra összpontosítják mindarról, amik lehetnek és amit tehetnek, anélkül, hogy elismernék a normális emberi korlátaikat. De ennek megvan az ára. Anélkül, hogy tudatában lennének, a gyengeség és a korlátok tagadása ahhoz vezet, hogy túlértékelik azt a képességüket, hogy megtegyék, amit csak akarnak, és leértékelik az alapérzelmeiket. Ez azt jelenti, hogy kárt okozhatnak maguknak, és mások is kárt okozhatnak nekik, miközben nincsenek a saját fájdalmuk tudatában. A fájdalom, illetve a szenvedés tagadása lehetővé teszi, hogy valamiféle módon hatékonyak legyenek, ugyanakkor meg is akadályozza azt, hogy minden szükségletükre rálássanak, ami a fejlődésükhöz szükséges.

A 8. típusba tartozó emberek számára az egyik legfőbb feladat az, hogy felvegyék a kapcsolatot a sebezhetőségre utaló érzelmeikkel, és kapcsolatba lépjenek azzal a fájdalommal, amelyet a testükben és a szívükben hordoznak. A személyiségfejlődésük érdekében sebezhetőbbé kell válniuk, tisztelniük kell testük korlátaikat, és foglalkozniuk kell szívük gyengédebb szükségleteivel is. Amikor úgy döntenek, hogy szembenéznek a fájdalommal, fontos lépést tesznek annak érdekében, hogy érettebbek, egészségesebbek és teljesebb személyiségek legyenek. Amikor megtanulják kifejezni a gyengeségeiket, akkor válnak igazán erőssé. Amikor

megtalálják az egyensúlyt erejük és az érzékenységüket illető tudatosság között, akkor mintegy megengedik maguknak, hogy egyfajta belső békét és lazaságot tapasztaljanak meg, amelyről nem is tudták, hogy létezik-e egyáltalán.

Ha úgy gondolod, hogy ebbe a típusba tartozol, akkor a páncélod mögött egy szelíd, sebezhető, mélyen érző, kedves, védtelen, gondoskodó, szép és nagyon is emberi lény húzódik meg – a valódi éned. De szükséged lesz némi segítségre olyan emberektől, akikben megbízol, hogy le tudj vetni ezt a páncélt. Ez nehéz lesz, és némi bizonyosságot igényel, miszerint „oké vagy”. Ne feledd, hogy azzal, hogy szándékosan közelebb kerülsz a sebezhetőség érzéséhez, a bátorságod valódi szintjét mutatod meg. Az alábbiakban olvashatsz azokról a fájdalmas érzésekről, amelyeket meg kell engedned magadnak, hogy felébredj a zombi üzemmódból:

- Félelem, hogy az emberek kihasználnak. Ha teljes egészében átéled ezt az érzést, akkor annak megvan az az ereje, hogy közelebbi kapcsolatba hozzon a szíveddel, hogy hozzá tudj férni a sebezhetőségedhez.
- Fájdalom és sértettség, amelynek ellenállsz. Ha kevésbé védekezel, visszanyerheted az érzékenységedet, és érezheted azt az eltárolt fájdalmat, ami mindig is ott volt, csak te letagadtad. Amikor felismered azokat a fájdalmakat, amelyek a védtelenség, támogatás hiánya, mellőzés, megbántottság vagy sebzettség érzéséből fakadnak,

túlléphetsz azon a szükségleteden, hogy erős légy. Maradj kapcsolatban ennek az igazságával, és beszélj erről egy terapeutával vagy közeli baráttal. Fogadd el azt a gondoskodást és szeretetet, amelyet megérdemelsz. Legyen benned együttérzés magaddal szemben, hiszen annyi mindent megtettél, hogy az érzékenységedet megvédd, már akkor, amikor nem is tudtad, hogy létezik. Véd megad azoktól az emberektől, akik nem értik meg vagy nem tisztelik azt a változást, amelyet akkor látnak benned, amikor megnyílsz a saját érzékenységed felé.

- Kimerültség, amely abból fakad, hogy túlbecsülöd a fizikai és mentális képességeidet, amikor többet akarsz megtenni, mint amennyi emberi szempontból lehetséges. Megbosszulja magát a testeden, ha úgy viselkedsz, mintha elpusztíthatatlan lennél, és úgy fejezed ki az erődet, hogy nem vagy tisztában a korlátaiddal.
- Zavarodottság az önazonosságod területén, amikor már nem érzed olyan erősnek magad, mint régen, viszont nem akarsz visszavenni magadra a régi páncélot.
- Bizonytalanság azzal kapcsolatosan, hogy mit kellene tenned. Ez igazából egészséges dolog. Tudom, hogy nem hangzik jól, de abban segít, hogy a jó irányba fejlődj. A régi túlélési stratégiáid elhitették

veled, hogy tehetél volna többet is mindenkiért.
Most pedig neked kell megmondanod másoknak,
hogy nem vasból vagy.

„A haraghoz ragaszkodni olyan, mintha
mérget innánk, és azt várnánk, hogy a
másik meghaljon.”

Buddha

A 8. típus altípusai

Ha beazonosítod, hogy a 8. személyiségtípus melyik altípusához tartozol, akkor az segít abban, hogy célzott erőfeszítéssel tudj szembenézni a vakfoltjaiddal, tudat alatti hajlamaiddal és a rejtett fájdalomoddal. Az egyes altípusok konkrét viselkedésmintái és hajlamai eltérőek, attól függően, hogy a három túlélési ösztön közül melyik dominál az életedben.

A 8. típus önvédelmi altípusa

Ez az altípus a legpraktikusabb és pragmatikusabb, és nagy szükségét érzi annak, hogy megkapja, ami az övé, és amire szüksége van a túléléshez. Az ebbe a típusba tartozó emberek leginkább az anyagi biztonságra koncentrálnak. Kiválóan megtalálják a módját annak, hogy megkapják, amit akarnak, hogy biztosítsák azt a szükségletüket, hogy elégedettek legyenek, vagy biztonságban érezzék magukat. Előfordul, hogy

nehéz türelmesnek lenniük, és a szükségleteik, vágyaik azonnali kielégítésére törekednek. Visszafogottabbnak, védettebbnek és zárkózottabbnak tűnhetnek. Nem beszélnek sokat.

A 8. típus szociális altípusa

Az ebbe a típusba tartozó emberek ellentmondásos tulajdonságokat mutatnak. Hajlamosak lázadni a társadalmi normák ellen, ugyanakkor védelmet, támogatást és lojalitást ajánlanak másoknak. Úgy tűnik, hogy jellemzőbb rájuk a segítőkészség, és harcolnak a másokat érintő igazságtalanságok ellen. Síkra szállnak azért, hogy megvédjék azokat, akiket üldöznek vagy kizsákmányolnak. Szeretik a csoportkohézióban rejlő erőt. Lehet, hogy szelídebbnek és barátságosabbnak mutatkoznak, mint a többi 8. altípus, és nem gurulnak dühbe olyan gyorsan.

A 8. típus szexuális (monogám) altípusa

Ez az altípus a legprovokatívabb, és ő lázad a legtöbbet. Szembeszállnak a szabályokkal, és nagy vonzerővel bíró, karizmatikus emberek. Érzelmesebbek, mint a 8. típus többi altípusa, és nagy bennük a birtoklásvágy, ami az életükben szereplő embereket illeti. Nagyobb szenvedély és cselekvési vágy, valamint kevesebb gondolkodás jellemzi őket. Energia szempontjából átveszik a vezető szerepet, és szeretnek irányítani, valamint a figyelem középpontjában lenni.

A 8. típus altípusaihoz tartozó árnyékok

Hatékonyabban tudsz szembenézni az árnyékokkal, ha ismered a 8. típus altípusaihoz tartozó konkrét árnyékjellemzőket. Az alábbiakban találsz néhány

árnyékjellemzőt minden egyes altípushoz. Mivel az altípushoz tartozó viselkedésforma nagyon automatikus lehet, ezeket a tulajdonságokat a legnehezebb meglátni és elfogadni.

A 8. típus önvédelmi altípusának árnyéka

Amennyiben ebbe az altípusba tartozol, akkor hajlamos vagy arra, hogy túlzottan is pragmatikus légy és néha önző is. Valószínűleg értesz az üzlethez, alkudozol, hogy előnyhöz juss másokkal szemben, és a magad számára jó üzletet köss. A legfontosabb prioritás számodra a saját túlélésed. Az is előfordulhat, hogy a biztonságérzeted elérése érdekében nemet mondasz arra, hogy jobban felfedezd az életet és jobban megnyílj az emberek felé. Lehet, hogy inkább arra koncentrálsz, hogy anyagi lehetőségeid és más erőforrásaid növekedjenek, nem annyira az emberi kapcsolatok vannak érdeklődésed homlokterében. Lehet, hogy tudat alatt elutasítod azokat az érzéseket, embereket vagy intézményeket, amelyek ellentétesek lehetnek a vágyaiddal. A három altípus közül te vagy a legjobban felfegyverezve, és számodra bizonyul a legnehezebbnek az, hogy megengedd magadnak, hogy sebezhető legyél.

A 8. típus szociális altípusának árnyéka

Amennyiben ebbe az altípusba tartozol, akkor gyakorta a mátriárka vagy pátriárka archetípusát testesíted meg, aki mindenkinek gondját viseli, habár nem veszed észre, hogy milyen árat kell fizetned ezért. Mivel nem figyelsz oda saját magadra, hajlamos vagy áldozattá válni. Lehet, hogy nehéznek találod, hogy magaddal törődj, vagy megengedd másoknak, hogy gondoskodjanak rólad. Másokat védelmezel, míg téged nem védenek meg – és ennek nem mindig vagy tudatában. Feltétlen szükségét érzed annak, hogy beavatkozz, amikor azt látod, hogy valakivel nem jól bánnak a nagyobb hatalommal rendelkező emberek. Míg ez a megmentői szerep nemes és bátor attitűdnek tűnik, lehet, hogy nem igazán szolgál téged, és nem segíti a fejlődésedet sem.

A 8. típus szexuális altípusának árnyéka

Amennyiben ebbe az altípusba tartozol, neked van a legnagyobb szükséged a hatalomra a huszonhét enneagram-típus valamennyi képviselője közül. Minden és mindenki felett hatalmat akarsz gyakorolni. Szükséged van az emberek és figyelmük birtoklására, ami táplálja az igényedet, hogy a központja légy mindannak, ami történik. Irányítani akarod az embereket, és azt akarod, hogy alávéssék magukat az akaratodnak. Mivel te vagy a legérzelmesebb típus a 8. személyiségtípus altípusai közül, lehet, hogy nem vagy tudatában annak, hogy ösztönszerűen és szenvedélyből cselekszel, de gyakran nem lassítasz le eléggé, pedig idő kellene ahhoz, hogy végiggondold, mit tegyél.

„A veszteségek, és nem az évek tesznek
bennünket érettebbé.”

Mateus William

A 8. típus paradoxonja

A 8. típusra jellemző paradoxon a vágy szenvedélye és az ártatlanság erénye között feszül. Ha valódi átalakulást szeretnének elérni, az ebbe a típusba tartozó embereknek fel kell ismerniük azt a félelmet és szomorúságot, amely bennük rejlik. Rá kell jönniük, hogy megtagadták és a vágy mögé rejtették a mélyebb érzelmeiket. Ha felismerik és elismerik ezt, akkor fontos lépést tettek az ártatlanság felé, és szert tesznek arra a képességre, hogy kapcsolatban maradjanak saját sebezhetőségükkel, és megnyissák a szívüket. Az ártatlanság annyiban gyökeres ellentéte a vágnak, hogy lehetővé teszi a 8. típusba tartozó embereknek, hogy frissen reagáljanak minden pillanatra, elvárások és ítékezés nélkül. Tükrözi a szív lágyságát, nyugalmát és gyengédségét, amelynek nincs szüksége intenzitásra ahhoz, hogy elégedettséget érezzen.

Amennyiben ebbe a típusba tartozol, akkor a következő néhány dolgot tehetsz a fejlődési utad ezen szakaszán, hogy jobban tudatosíthasd magadban a vágyat és elkezdj az ártatlanság, egy magasabb rendű érzélem irányába elmozdulni:

- Vedd észre, ha felgyorsulsz vagy visszavonulót fújsz, amikor elkezd elfogni a sebezhetőség érzése. Figyeld

meg, milyen érzések motiválják ezeket a viselkedésmódokat; valld be, hogy ezek normálisak, és fogadd őket el.

- Engedd meg magadnak, hogy fokozatosan egyre sebezhetőbb légy. Engedd meg magadnak, hogy „kisebbnek” érezd magad, mint amilyen valójában vagy.
- Tégy tudatos erőfeszítéseket arra, hogy a sebezhetőségedet mások felé is kommunikáld – először a felé a néhány ember felé, akikben valóban megbízol. Fogadd nyitottan a válaszaikat.
- Igényelj segítséget vagy törődést olyan emberektől, akikben megbízol. Fogalmazz meg konkrét kéréseket, tudasd másokkal, hogy mire van szükséged.
- Vedd észre, hogy hogyan lágyul meg a szíved és lazul el a tested, amikor valami olyan nehéz dolgot teszel, mint például a segítségkérés. Vedd fontolóra, hogy ez a szelídebb attitűd valójában ellehetetleníti azt, hogy nemtetszésedet fejezd ki másokkal szemben, és lásd meg, hogyan kezded el felfedezni a jószágot másokban, sokkal inkább, mint régebben.
- Vizsgáld meg azt, hogy milyen érzések rejlenek a dühöd mögött – és adj több teret nekik.

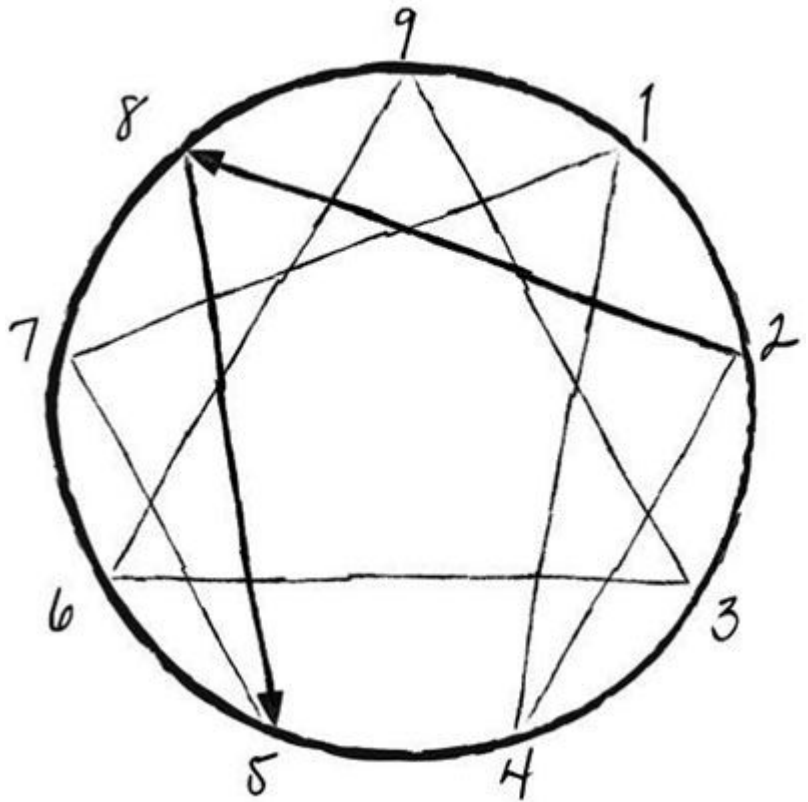
.....

„Akkor vagyunk a legsebezhetőbbek,
amikor szeretünk valakit.”

Sigmund Freud

Hogyan használd a 8. típus nyilait a fejlődésed érdekében

Az enneagram-körön a 8. típus mellett elhelyezkedő két személyiségtípus a 2. és az 5. Ha kifejleszted a 2. típus azon képességét, hogy szelídebben, érzelmesebben áll a dolgokhoz, akkor kedvesebbé és megközelíthetőbbé válsz; ha pedig integrálsz az 5. típus képességét a



lassításra és a cselekedetei mérséklésére, akkor kevésbé leszel erőszakos, jobban vissza tudod majd fogni magad. Mindez abban segít, hogy nagy fejlődési ívet járhass be, és túllépj a szokásos erőt demonstráló és az igazságtalansággal harcoló viselkedésmintáidon. Ezáltal befelé irányítja a fókuszodat, hogy kiegyensúlyozhasd az energiáidat.

- Először tudatosan törekedj arra, hogy magadévá tedd a 2. típusba tartozó emberek azon képességét, hogy jobban odafigyelnek mások érzéseire, és engedd meg magadnak azt, hogy szelídebb, gyengédebb, kedvesebb és megközelíthetőbb legyél. Tanuld meg azt, hogy kevésbé nyersen kommunikálj, légy figyelmesebb és diplomatikusabb, ha mondandód van. Mélyítsd el a kapcsolataidat azáltal, hogy jobban odafigyelsz másokra, és többféle érzésedet megosztod velük. Figyelj oda arra, hogy másoknak mire van szükségük, és próbálj együttérezni velük. Terveidet hangold össze azzal a törekvéssel, hogy azok másokra is pozitív hatással legyenek.
- Ezután integráld az 5. típus azon képességét, hogy cselekvés előtt gondolkodik. Vedd észre, ha késztetést érzel arra, hogy kontrollálj másokat, és inkább hagyd őket önállóan eljárni mindenben. Tanuld meg, hogyan tudsz visszavenni a felfokozott viselkedésmódból, és hogyan tudod jobban visszafogni magad. Fordulj jobban befelé, hogy ki tudd egyensúlyozni az energiádat. Végezz kutatásokat, és mielőtt döntéseket hozol, konzultálj olyan hozzáértőkkel, akik megerősítik az álláspontodat, vagy épp ellenpontozzák azt.

„Nehezebb sebezhetőnek lenni, mint

keménynek.”

Rihanna

LÉPJ MAGASABB SZINTRE

Fejlődési útjuk harmadik szakaszán a 8. típusba tartozó emberek elkezdik tisztábban látni azt, hogy mi *nem* jellemző rájuk. Azzal, hogy emlékeznek, milyen érzés kapcsolatban lenni a saját érzékenységükkel, elkezdik meglátni annak a bölcsességét, hogy szelídebb hozzáállást tanúsítanak az élet dolgai iránt. Kevesebb védőbástyát emelnek maguk köré, és kimerészkednek az emberek elé. Leteszik a fegyvert, már nem védik magukat és nem agresszívek. Amikor már megtették ezt, akkor megtanulnak lassabban haladni az életük útján. Megtanulnak jobban vigyázni magukra. Megtanulják elfogadni és értékelni saját érzelmeiket – és megtanulnak együttérezni másokkal, anélkül, hogy tenni akarnának bármit is. Megértik, hogy legjobban úgy tudják feldolgozni az érzelmeiket, hogy jelen vannak.

Ironikus módon mindez azt eredményezi, hogy a 8. típusba tartozó emberek még erősebbnek és befolyásosabbnak tűnnek, mint korábban. Ahogy rájönnek, hogy nagy bátorság és erő kell ahhoz, hogy kimutassák sebezhetőségüket, tovább haladnak az útjukon. És ezt a változást gyakran észreveszik mások is. Mivel már kapcsolatba kerültek saját érzékenységükkel, meg tudják találni az egyensúlyt, és a nyers erő és a vezetés, kontrollálás háttérbe szorul.

Ha úgy gondolod, a 8. típusba tartozol, íme, néhány dolog, amelyet eddig nem tudtál volna megtenni, most viszont igen – és folyamatosan dolgozhatsz rajtuk:

- Kerülj tudatos módon és gyakrabban kapcsolatba a sebezhetőség érzésével.
- Méltányold azokat az apró dolgokat és finom rezdüléseket, amelyek felett korábban elsiklott a figyelmed.
- Figyelj oda jobban másokra.
- Fejlessz ki magadban több türelmet – magaddal és másokkal szemben egyaránt.
- Tartsd tiszteletben a saját korlátaidat. Vigyázz jobban magadra mind fizikai, mind lelki értelemben.
- Több érzékenységgel közelíts az emberek felé, mint eddig; válogasd meg jobban a szavaidat és azt, hogy hogyan bánsz másokkal.
- Fékezd meg azt a hajlamodat, hogy ösztönösen cselekszel – hogy ne tégy olyat, amit később megbánnál.
- Mérsékelj a túlzásra való hajlamodat; fejleszd ki azt a képességet, hogy finomítod a cselekedeteidet és az energiádat.
- Érezd jobban együtt másokkal; értsd meg jobban, hogy hogyan érzik magukat azáltal, hogy magadban

visszanyúlsz az érzelmek széles skálájához.
Kapcsolódj mélyebben az emberekhez.

„A sebezhetőség nem egyenlő a
gyengeséggel. És ez a mítosz rendkívül
veszélyes. A sebezhetőség az újítás, a
kreativitás és a változás szülőhelye.”

Brené Brown

A 8. típus erénye

Az ártatlanság az az erény, amely a 8. típus szenvedélyének, a váagnak az ellenszere. Az ártatlanság állapotában az ebbe a típusba tartozó emberek kevésbé óvják magukat, kevésbé agresszívak, egy újfajta, szívközpontú szemléletet tesznek magukévá, és már nem védekeznek többé. Ez lehetővé teszi, hogy mérsékeljék intenzitásukat és ne essenek túlzásokba az életükben és a kapcsolataikban. Választ adnak az embereknek és a helyzetekre, nem pusztán reagálnak rájuk. Pozitívabb a hozzáállásuk és tudják, hogy a körülmények (és az emberek) nem olyan kemények, mint gondolják. Bízunk abban, hogy mások – és ők maguk is – eredendően jók, nem pedig rosszak. Már nem kell mindig magukhoz ragadniuk az irányítást, és nem kell átgázolniuk az élet természetes ritmusán. Ráébrednek arra, hogy ha nem reagálnak, és felfedik magukat mások előtt, akkor senki nem fog rájuk támadni. Bizonyos értelemben

megtanulnak lefegyverezni másokat, mégpedig úgy, hogy először ők maguk teszik le a fegyvert. És már nem engedik meg, hogy mások agressziója határozza meg a közérzetüket.

Ha ezzel a típussal azonosítod magad, akkor az alábbi néhány dologra kell koncentrálnod ahhoz, hogy előrefelé haladhass utadon az ártatlanságalapú létezés felé:

- Új módon reagálsz minden egyes dologra, ami történik.
- Nincsenek benned a múltra támaszkodó elvárások az új tapasztalásokat illetően – olyan vagy, mint egy kisbaba, aki azonnal elfeledkezik a fájdalomról, miután túl van rajta.
- Lassítasz és befogadod, értékeled annak a részleteit és finomságait, ami körülötted történik.
- Nagyobb érzékenységet tanúsítasz minden és mindenki iránt.
- Ráhangolódsz az érzékenységre és a tapasztalatok érzelmi szintjére.
- Észreveszed a legkisebb hatást, amelyet másokra gyakorolsz, és nagyobb kapacitással rendelkezelsz a meghallgatásra és a béke megteremtésére.
- Beosztod az energiádat; mindenbe csak annyi energiát fektetsz, amennyit szükséges.
- Elengeded azt az igényedet, hogy elítélj másokat, és azt a hajlamodat, hogy megítéld magad, vagy

bármilyen módon szigorú legyél magaddal szemben.

- Úgy érzed, megszabadultál attól a dühtől, amely régen irányított, és így végre képes leszel nem ártani.

„Gyermekkorunkban azt gondoltuk, hogy ha
felnövünk, már nem leszünk sebezhetőek.

De felnőni annyi, mint elfogadni a
sebezhetőséget.”

Madeleine L'Engle

Felébredés a zombiállapotból

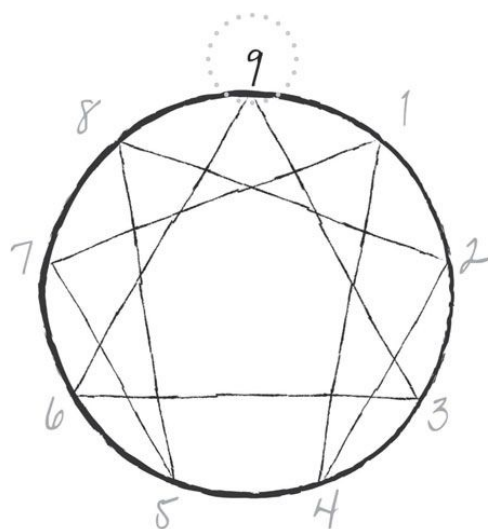
A 8. típusba tartozó emberek számára a valódi önmagukra való ráébredés azt jelenti, hogy tudatos légzéssel ellazítják a testüket – és normál méretű embernek érzik magukat az „átlagosnál nagyobb” helyett. Amikor az ebbe a típusba tartozó emberek rendszeresebb kapcsolatot ápolnak a belső tapasztalataikkal – és az érzékenységükkel, – akkor természetes módon bekövetkezik, hogy megfékezik magukat és nem terjeszkednek tovább. Ettől még mindig lehetnek erőteljes hatással másokra, illetve az őket körülvevő világra, de a hatalmuk most már a valódi erő és az igazi szelídség megdöbbenően értékes elegyéből fakad, amely feltárja a hiteles énjüket.

Ahogy az ebbe a típusba tartozó emberek előrehaladnak az önismeret ösvényén, csodálatos érzékenységre tesznek szert. Amikor megtalálják az egyensúlyt a természetes intenzitásuk és

a sebezhetőséggel való kapcsolódásuk között, akkor magas fokú személyes vonzerőt fejlesztenek ki, amely mágnesként segíti őket a másokkal való kapcsolódásban, és a lehető legmélyebb módon inspirálják is környezetüket. Az ártatlanság állapota arra biztat másokat, hogy közelebb akarjanak kerülni hozzájuk, megosztva velük a saját igazságukat, amire ezek az emberek mindvégig vágytak.

Azáltal, hogy sikerül egyszerre sebezhetőnek és ártatlannak lenniük, a 8. típusú emberek beavatást nyernek az élet teljesen újszerű megtapasztalásába. Ráébrednek arra, hogy nem kell mindig hatalmi pozícióban lenniük, mert mások támogatni fogják őket. Ez az újszerű valóság meghozza nekik azt az örömet, hogy kapcsolatba tudnak kerülni a bennük élő gyermekkel, és szeretni is tudják. Valamint rájönnek, hogy az élet megjutalmazza őket azért, hogy kifejlesztették a lehető legnagyobb erőt – azt a képességet, hogy elég erősek legyenek ahhoz, hogy kimutassák a gyengeségüket. Azáltal, hogy feltárják a gyengeségüket, elképzelhetetlen erőre tesznek szert, és maximálisan képesek lesznek azt érzékenységgel és empátiával használni mások érdekében. Rájönnek arra, hogy milyen jó érzés megadni magukat egy nagyobb erőnek, elengedve azt a szükségletüket, hogy minden méltánytalanságot és igazságtalanságot orvosoljanak a világban. Ahogy elkezdik megtapasztalni valódi önmagukat, a 8. típusú emberek egyre egyszerűbbek, könnyedebbek, kedvesebbek és elérhetőbbek lesznek mások számára. Már nem érzik a zombira jellemző szükségletet, már nem akarnak túlzott intenzitással élni – úgy fogadják az életet, ahogyan jön.

Ha úgy érzed, hogy ebbe a típusba tartozol, akkor a felébredésed azt is jelenti, hogy már nem kell megvédened magad az igazságtalanságok ellen, és nem kell védőbástyákat emelned, hogy megóvd az érzékenységedet, mert ezen a lényegi szinten már semmi nem árthat neked. Amint egyre jobban megismered valódi énedet, még finomabbnak és szelídebbnek tapasztalod meg magad, mint amire korábban számítottál. Már nem kell páncélt viselned. Mivel kapcsolatba kerültél a benned rejlő mélységgel és másokkal is, mindez azt mutatja, hogy már nem kell reagálnod, de támadnod sem; lazíthatsz és gyakorolhatod a bizalmat. Amikor ez megtörténik, akkor kapcsolódhatsz ahhoz a jóval tisztább érzéshez, hogy milyen jók és szépek is az emberek legbelül – beleértve leginkább saját magadat is. Végre megengedheted, hogy szíved – és veleszületett érzelmi érzékenységed – teljes erővel felragyogjon. Kifejezheted mindazt a szeretetet, amely mindig ott volt a páncéled mögött. A 8. típusba tartozó emberek számára mindez úgy hat, mintha egy új életre születne, amely fogékony, szemlélődő, egyszerű, szeretetteljes és hálával teli.



A 9. típus

Út a restségtől a helyes cselekvés felé

Legyél ott, ha másoknak szüksége van rád, de ne feledkezz el magadról sem.

DODINSKY

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy ember, akit Kilencesnek hívtak. Élete korai szakaszában úgy érezte, hogy kapcsolatban áll mindenkivel és mindennel, mintha nem is létezne olyasmi, hogy elkülönülés. Ebben az egységállapotban Kilences egyfajta mély békét tapasztalt, valamint örömet és szeretetet, és mindez csodálatos volt és mélységesen megnyugtató.

De azután történt valami. Kilences egy napon felébredt, és nem érezte a kapcsolódást. Csalódott volt, mivel magára hagyták, és tiltakozni akart az ellen, aki magára hagyta. De ettől csak még kényelmetlenebbül érezte magát. Voltak a közelben mások is, de valahogyan távolinak tűntek. Az elkülönülésnek ez az újszerű érzése nemcsak magányos volt, hanem ijesztő is. Ha már nem tud kapcsolódni a körülötte lévő világhoz, akkor hogyan fogja érezni azt, hogy tartozik valahová?

Amikor Kilences megpróbálta elpanaszolni valakinek ezt az

új és zavaró helyzetet abban a reményben, hogy így visszaállíthatja a másokkal való kapcsolódást, senki nem figyelt oda rá. A körülötte lévők hangosabban beszéltek, és fontosabb mondanivalójuk volt. Tudták, mit akarnak, és érveltek, hogy megkapják. Úgy tűnt, nem zavarja őket az elkülönülés – és az, hogy a vitájuk még inkább eltávolította őket. Úgy tűnt, nem érdekli őket, mit mond Kilences. Ő próbált hangosabban beszélni és hevesebben tiltakozni, de senki sem figyelt rá. Egy idő után egyszerűen feladta. Ha nem akartak figyelni rá, akár vissza is feketett aludni. Az alvás legalább megnyugtatta.

Kilences tehát sokat aludt, és megpróbált vigasztalást találni. Mindazonáltal a kapcsolat kudarca megmaradt benne, és elkezdett aggódni amiatt, hogy soha többet nem fogják már észrevenni. Kíváncsi volt, miről is szól valójában számára az elkülönültség érzése. Úgy látta, másokat nem zavar ez annyira. Azután rájött arra, hogy ha nem akarja állandóan mások figyelmét felhívni magára – amikor valamiféleképpen sikerült elterelnie a figyelmét –, akkor komfortosabban érzi magát.

Kilences sokféle módon próbálkozott, hogy megközelítse azt a tartalmas kapcsolódást, amit elvesztett, abban a reményben, hogy a valahová való tartozás érzését legalább részben visszanyerje. Barátkozott az emberekkel, és mindent megtett nekik, amit akartak. Megpróbált beleolvadni a környezetébe. Megkísérelte elfelejteni a távolságot oly módon, hogy arra koncentrált, amit mások akartak, és elfeledkezett a saját vágyairól. Már nem konfrontálódott azokkal, akikkel nem értett egyet, mert úgy találta, hogy így könnyebb azonos hullámhosszon lenni azzal, amit mondtak. S egy idő múlva úgy

találta, hogy már nem is annyira érdekli mindez. Nem tűnt már annyira fontosnak. *Ő maga* sem tűnt már fontosnak.

Ahogy telt-múlt az idő, túlélési stratégiája, hogy csendben és békén maradjon, hogy elkerülje a külön létezés fájdalmát, azt eredményezte, hogy elfelejtette a saját érzéseit, a saját véleményét és a saját hangját. Inkább jól kijött mindenkivel. A komfortosság érzése annyira kényelmes volt. És a másokkal való harmónia megtapasztalása visszahozta annak a kapcsolódásnak a halovány emlékét, amelyet annak idején elveszített. Egy idő múlva pedig már úgy tűnt, hogy annak ellenére, hogy mindennap „felébredt”, igazából alvajáróként tengeti az életét.

Néha-néha Kilences megpróbálta megosztani a véleményét valamiről a körülötte lévő emberekkel, még akár egy vágyát is megemlítette volna, hogy azok jobban megismerhessék őt és kapcsolódhassanak hozzá. De úgy tűnt, hogy senki nem figyel oda, ami megint csak felkeltette benne a különállás érzését. Végül arra kellett rájönnie, hogy már nem tudja pontosan, hogy mi a véleménye vagy mit akar. És emiatt is kényelmetlenül kezdte érezni magát. Néha zavarta az a tény, hogy mindenki elvárja tőle, hogy egyetértsen velük, bármit is akarnak. És aggasztotta, hogy már nem tudja, hogy *ő* mit is akar. Még egy kis dühöt is érzett amiatt, hogy nem hallgatják meg és nem tartják fontosnak. Egyszer megpróbált hangot adni ennek a rossz érzésnek, de ettől még inkább eltávolodtak tőle az emberek. Nyilvánvalóan senki sem akart kapcsolatot haragos emberekkel. Ettől aztán még inkább elkülönülve és egyedül érezte magát. Így hát ismét átvette az irányítást a túlélési

stratégiája: csendben maradni, nem törődni a belső tapasztalásaival. Egyszerűen visszatért az alváshoz.

Kilences így zombivá vált – nagyon békés, könnyed és kényelemszerető zombivá, de attól még zombivá.

A 9. TÍPUS ELLENŐRZŐLISTÁJA

Amennyiben az alábbi tulajdonságok közül a legtöbb vagy akár mindegyik jellemző rád, akkor lehet, hogy a 9. típusba tartozol:

- ☐ Szereted, ha körülötted mindenki jól kijön egymással, és nincs feszültség.
- ☐ A legtöbb emberrel megtalálod a hangot, és könnyen idomulsz másokhoz.
- ☐ Nem szereted megzavarni a békét, és kiválóan tudsz közvetíteni vagy elkerülni a konfliktusokat.
- ☐ Csak ritkán fejezed ki a dühödet nyíltan és közvetlenül.
- ☐ Egy dolognak több oldalát is látod, és könnyen megérted a különböző álláspontokat.
- ☐ Természetedből adódóan segíted a körülötted lévő embereket, nem azért, hogy elismerjenek, hanem csak mert segíteni akarsz, és hozzá akarsz járulni a békés környezet megteremtéséhez.
- ☐ Az emberek könnyednek, barátságosnak és jó

társaságnak tartanak.

- Gyakran nehezen tudod, mit akarsz. Lehet, hogy úgy érzed, egyfajta „köd” van körülötted, amely nem engedi, hogy meglásd a saját vágyaidat. Azt viszont egy kicsit könnyebben észreveszed, hogy mit nem akarsz.
- Bár nem mindig mondod el a véleményedet, nem szereted, ha mások átnéznék rajtad vagy kizárnak valamiből. Nem szereted a tekintélyelvűséget, azt, ha megmondják, hogy mit tegyél.

Ha az ellenőrzőlista elolvasása után úgy gondolod, a 9. típusba tartozol, akkor a fejlődésed útja három szakaszból áll.

Először rálépsz az önismeret útjára, azáltal, hogy beazonosítod azokat a személyiségmintázatokat, amelyek a kényelemmel kapcsolatosak, valamint azzal, hogy bármit megteszel azért, hogy megtaláld a hangot a körülötted lévő emberekkel.

Ezután szembe kell nézned az árnyékkoddal, hogy tudatosíthasd magadban azokat az egómintázatokat, amelyek az elválasztottság érzéséből erednek, valamint abból, hogy nem vagy fontos az emberek számára. Ez abban segít, hogy meglásd, hogyan feledkezel el magadról, amikor túlságosan is alkalmazkodsz másokhoz, hogy fenntartsd a harmóniát és elkerüld az elválasztottságot.

Utad végső szakasza pedig arról szól, hogy alaposabban kapcsolódsz a dühöddel, a vágyaiddal és a számodra legfontosabb dolgokkal, és azt is megtanulod, hogy milyen

fontos is vagy valójában.

„Az emberek azt mondják: semmi sem
lehetetlen, de én mindennap a semmit
teszem.”

Micimackó

LÉPJ RÁ AZ ÚTRA

A felébredés első szakaszán az ebbe a típusba tartozó emberek meglátják, hogyan teszik magukat jelentéktelenné azáltal, hogy utolsó helyre sorolják magukat. Azáltal, hogy tudatára ébrednek annak, hogy hogyan fordítják a figyelmüket és az energiájukat a környezetükre, illetve bármiféle külső tényezőre (emberekre, dolgokra és folyamatokra), elkezdik kifejleszteni önreflexiós képességüket. Ez különösen fontos is a 9. típusú emberek számára, mert hajlamosak „átaludni” dolgokat, és elfelejtenek odafigyelni a tapasztalásaikra. Néha alvajáróként tengődnek, mert így tudják letompítani magukat, hogy ne kínozzák őket különféle érzések és az elválasztottság.

A 9. típus viselkedési mintázatai

Amennyiben úgy gondolod, hogy a 9. személyiségtípusba tartozol, akkor az utad azzal kezdődik, hogy felismered, mennyi energiát fektetsz abba, hogy fenntartsd a harmóniát és a

kapcsolatot a körülötted lévő világgal, és milyen kevés hangsúlyt fektetsz magadra és az elképzeléseidre. Jobban tudatára kell ébredned annak, hányféleképpen próbálsz elkerülni a kellemetlenségeket, és látnod kell, hogy pontosan mi az, ami számodra kényelmes és kényelmetlen.

Ahhoz, hogy rálépj a felébredés útjára, a következő öt, a 9. típusra jellemző szokásmintázatra kell koncentrálnod és ezeket kell tudatosítanod magadban.

Elhanyagolod azt, ami fontos számodra

Hajlamos vagy támogatni másokat, és mindenféle külső elvárásra odafigyelni, miközben elhanyagolod a saját szükségleteidet és prioritásaidat. Fontos lesz, hogy észrevedd, ha mások elképzeléseit előbbre valónak tartod, mint a sajátjaidat. Lehet, hogy nehéznek találod, hogy a számodra fontos dolgokért tegyél lépéseket, ahelyett, hogy mások feladatain, szokásain vagy folyamatain dolgoznál, vagy más, kevésbé fontos tevékenységgel foglalkoznál. Az is a szokásod lehet, hogy bagatellizálod a saját fontosságodat. Még ha nem is vagy kibékülve azzal, ahogy az élet látszólag jelentéktelenné tesz, lehet, hogy nehéznek találod, hogy a saját érdekeidet képviseld. Mivel konfliktuskerülő vagy, ez ahhoz is vezethet, hogy minimalizálod a preferenciáidat és a látókörödet. Segítség lesz majd számodra, ha megvizsgálod, nehéz-e rájönnöd, mit akarsz, és emiatt csalódottságot érzel-e.

Nehéznek találod azt, hogy a saját érdekedben mozgósítsd az energiádat

Lehet, hogy rájössz, hogy könnyen tudod mobilizálni az energiáidat akkor, amikor másokon segítesz, de nehéz megtartanod a fókuszot és az energiát akkor, amikor a magad ügyeiben jársz el. Előfordulhat, hogy nehéznek találod, hogy aszerint cselekedj (vagy akár csak gondolkodj), amire *neked* van szükséged, illetve amit *te* akarsz. Előnyös, ha észreveszed, amikor nehezedre esik tisztázni a saját cselekvési tervedet és fenntartani az arra irányuló erőfeszítéseidet, hogy ezt kövesd. Lehet, hogy elterelődik a figyelmed, amikor tudatosan magadért akarsz megtenni valamit. Valószínű, hogy kevésbé fontos feladatokat jelölsz prioritásnak, ahelyett, hogy arra figyelnél, illetve aszerint cselekednél, ami igazán fontos neked.

Nehéz határokat szabnod

Észreveheted, hogy nehéz nemet mondanod az embereknek, amikor kérnek tőled valamit. Ez is egy módja annak, hogy másokat magad fölé helyezz vagy túlságosan is alkalmazkodj ahhoz, amit mások akarnak. Jó lesz, ha észreveszed, nehéznek találod azt, hogy szembeszállj másokkal, vagy felszólalj, amikor nem értesz egyet velük. Lehet, hogy nehezen szabod meg a határokat, ha az emberek túl sok figyelmet vagy energiát igényelnek tőled. És mindezek a tendenciák rávilágíthatnak arra a tényre, hogy nehezen látod be a határok szükségességét, és nehezen alakítod ki azokat a másokkal való kapcsolataidban.

Elkerülöd a konfliktusokat és a diszharmóniát

Észreveheted, hogy természetedből adódóan képes vagy az

energiáddal ráhangolódni a környezetekben érzékelt harmóniára vagy diszharmóniára. Hajlamos vagy arra, hogy megpróbáld harmóniát teremteni a körülötted lévő emberekkel, és a konfliktus, diszharmónia vagy feszültség ellen próbálsz tenni. Valójában még zavarnak is azok az emberek, akik feszültséget keltenek a környezetükben azáltal, hogy problémákat gyártanak vagy megzavarják a békét. Jellemző rád, hogy próbálsz elkerülni a konfliktushelyzeteket, vagy közvetítőként lépsz fel a közvetlen környezetben lévők között. Tehetséged van hozzá, hogy segíts az embereknek megérteni egymást, ami abból a vágyadból fakad, hogy a békéltető szerepét eljátszhasd. Fontos lesz észrevenned, hogy érzel-e belső indítást arra, hogy teljesítsd mások kívánságait, fenntartsd a békét és kapcsolatban maradj a számodra fontos emberekkel. És fontos lesz észrevenned azt is, hogy a konfliktuskerülő viselkedésed azt eredményezi-e, hogy magaddal kapcsolatban elveszted az éberséget.

Kerülsz a kellemetlenségeket, a kényelmetlenséget

Ráébredhetsz, hogy készletet érzel arra, hogy mindig a kényelmet keresd, és elkerülsz a kényelmetlen helyzeteket. Elképzelhető, hogy bizonyos rutint alakítasz ki, hogy meglegyen a kényelmed, míg megpróbálsz elkerülni azt, ami fenyegetheti a komfortodat. Ilyenek például a zavar, egyet nem értés másokkal, bármiféle változás. Hajlamos vagy elkerülni a kényelmetlen érzéseket és tapasztalatokat, elkerülsz a konfliktusokat, és nem veszed észre a saját haragodat sem, mivel annyira meg akarod előzni a kellemetlenségeket. Ha

szándékosan és folyamatosan megfigyeled magadat, valószínűleg rájössz, hogy prioritásként kezeled azt, hogy a komfortzónádban maradj.

„Ahhoz, hogy tudatosan, az ébredés
szándékával cselekedjünk, ismernünk kell
azoknak az erőknek a természetét, amelyek
az embert alvó állapotban tartják.”

G. I. Gurdjieff

A 9. típus hajtóereje

A restség a 9. típusba tartozó ember hajtóereje. Ez ennek a típusnak a fő érzelmi motivációja egyfajta lustaságot jelent – nem abban az általános értelemben, hogy nem akarnak csinálni semmit sem, hanem inkább egyfajta vonakodásról van itt szó, hogy fontos, az adott pillanatban szükséges dolgokat megtegyenek magukért. Ez általában olyan cselekvés, amelyet a saját szükségleteik támogatása érdekében kell megtenniük, de jelentheti azt az első lépést is, ami meg tudja változtatni körülöttük a valóságot. A restség által a 9. típusba tartozó emberek következetesen, ugyanakkor tudat alatt elhanyagolják magukat, és elutasítják azt a szerepet, amelyet betölthetnének, hatást gyakorolva a világra.

Az ebbe a típusba tartozó emberek hajlamosak arra, hogy rajtuk kívül álló dolgokra figyeljenek, és elfeledkezzenek a belső

megtapasztalásaikról, egészen addig a pontig, amikor már az is nehéz nekik, hogy tudják, mit gondolnak, éreznek és akarnak. Amikor megkérdezik őket arról, hogy mit akarnak, gyakran nem is tudják. Sokszor még az alapvető dolgaikkal sincsenek tisztában, például azzal, hogy mit akarnak vacsorázni. Míg meglehetősen aktívan támogatnak másokat, amikor magukon kellene segíteniük, akkor tétlenségbe fullad az erőfeszítésük és energiát veszítenek. Hajlamosak robotpilóta módján működni és „elfeledkezni” saját prioritásaikról, és mindez ahhoz vezet, hogy nem tudnak kapcsolódni a saját szükségleteikhez, vágyaikhoz, érzéseikhez, véleményükhöz és kedvteléseikhez, és nincs meg az erejük ahhoz, hogy hatást gyakoroljanak a világra. A restség hatása alatt teljesen eltompulnak – alvó üzemmódba helyezik a képességeiket –, hogy ne kelljen „szerepelniük” és figyelmet kérniük egy olyan világban, amelyről azt gondolják, hogy nem tulajdonít fontosságot nekik. Mivel arra éreznek késztetést, hogy másokra helyezték a hangsúlyt, nem is hajlandók tervezni. Ez egyfajta „lemondást” jelent arról, hogy ráhangolódjanak önmagukra.

A 9. típusba tartozó emberek gyakran a legkisebb ellenállás irányába mennek, amikor saját elképzeléseikről van szó – ez is tükrözi a restség sajátosságát: csak ne kelljen megerőltetniük magukat. „Az árral úsznak” ahelyett, hogy a saját prioritásaikat érvényesítenék, gyakran olyannyira, hogy már nincsenek is ezeknek a tudatában. Arra koncentrálnak, hogy a dolgokat kényelmessé és könnyűvé tegyék mind mások, mind önmaguk számára, ami azt is jelenti, hogy elkerülik a konfliktusokat és a mélyebb kapcsolatokat egyaránt.

Amennyiben úgy gondolod, hogy ebbe a típusba tartozol, a restség alábbi tipikus megnyilvánulásait kell megfigyelned és tudatosítanod magadban ahhoz, hogy haladni tudj a fejlődés útján:

- Képtelenség vagy vonakodás azt illetően, hogy odafigyelj a saját belső világodra – egyfajta lustaság ez, ami a belső folyamataidat illeti. Nem akarsz tudomást venni a pillanatnyi tapasztalataidról.
- Elhanyagolod magad, és „elfeledkezel magadról” érzelmi, lelki és fizikai szempontból egyaránt.
- Ugyanazokat a mintákat követed, és ellenállsz bármiféle változásnak, amikor már mozgásban van valami és cselekvésre kerül sor.
- Nem érzed magad fontosnak és nem helyezed magad a képbe; nem figyelsz oda arra, hogy mit akarsz és mire van szükséged.
- Halogatsz, amikor igazán fontos dolgokra kerül sor, beleértve a személyes prioritásaidat is.
- Nem tudod, hogy mit akarsz; nincsen véleményed vagy vágyad, vagy nem fejezed ki azokat. Sok energiát fektetsz abba, hogy másokat támogass, de magadra már nem marad erőd.
- Lemondasz arról, hogy megkapd azt, amire szükséged van, és amit akarsz. Feladod még annak a lehetőségét is, hogy bármit kapjál, miközben mások

kedvére teszel és segítesz, hogy megkapják, amit akarnak.

- Hiányzik az érzelmi téren a megtapasztalás saját magaddal és másokkal kapcsolatosan; ezt általában csak azok az emberek érzékelik, akik igazán közel állnak hozzád.
- Kellemetlen a számodra, ha a figyelem középpontjában vagy, és nem is akarod felhívni magadra a figyelmet azzal, hogy bármit kérsz másoktól vagy a preferenciáidnak hangot adsz.

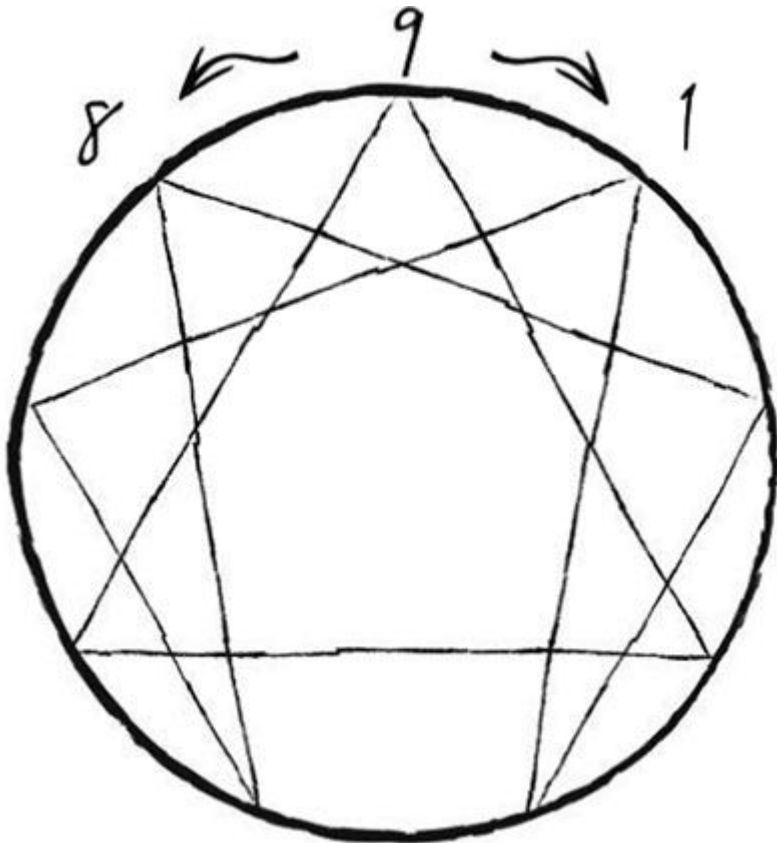
„Nem találhatod meg a békét azzal, hogy
elkerülsz az életet.”
Virginia Woolf

Hogyan használd a 9. típus szárnyait a fejlődésed érdekében

Az enneagram-körön a 9. típus mellett elhelyezkedő két személyiségtípus a 8. és az 1. Ahhoz, hogy túllépjenek azon a hajlamukon, hogy „belealudjanak” a saját életükbe, az ebbe a típusba tartozó emberek asszertívebb módon vezethetik le a csalódottságukat azzal, hogy kifejezésre juttatják a 8. személyiségtípus néhány tulajdonságát, majd pedig szorosabb kapcsolatba lépnek a saját prioritásaikkal azáltal, hogy

integrálják az 1. típus erősségeit is.

- Először is tedd magadévá a 8. típus pozitív tulajdonságait azáltal, hogy felcsavarod a hangerőt, ami a bosszúságaidat és a makacsságodat illeti, és elkezdesz



asszertívebben kommunikálni. Lásd meg az összetettebb képet, érzékeld, mit akarsz, és kérd azt világos, közvetlen módon. Fejlessz ki több önbizalmat és készséget ahhoz, hogy hangot adj a véleményednek, vagy szembeszállj másokkal. Viseld el jobban az építő jellegű konfliktusokat. Tanuld meg kifejezni az aggodalmadat, és kezdeményezz megbeszéléseket a kapcsolataidban felmerülő problémákat illetően. Vedd észre, hogy ha képes vagy dönteni, egyenesen szembenézni a problémákkal, és elfogadni az ellenvéleményeket, az végső soron erősebb kapcsolatokhoz vezet majd az eltávolodás helyett. Légy tudatában a düh megannyi

pozitív aspektusának is.

- Ezután integráld az 1. személyiségtípus képességét, hogy elképzeld el egy olyan életterv pozitív következményeit, amelyet azért hozol létre, hogy foglalkozz a számodra fontos dolgokkal. Kerülj szorosabb kapcsolatba a preferenciáiddal és szükségleteiddel olyan módon, hogy időt szánasz arra, hogy elképzeled a lehető legjobb kimenetelt, és onnan haladsz időrendben visszafelé. Koncentrálj folyamatosan a személyes célokra és feladatokra azáltal, hogy kifejlesztesz egy olyan struktúrát, amely logikus cselekvések sorozatán alapszik. Növeld a hajlandóságodat arra, hogy a lehető legjobban hajtsd végre a számodra ideális forgatókönyvet azáltal, hogy észreveszed, hogy az erőfeszítéseid hogyan kapcsolódnak ahhoz az átfogóbb elképzeléshez, hogy jobbá tégy néhány dolgot minden ember számára. Lépj kapcsolatba a dühöddel amiatt, ami nem helyes, és irányítsd azt olyan reformok létrehozására, amelyek jobbá teszik a világot.

„A halogatás a lehetőség gyilkosa.”

Victor Kiam

NÉZZ SZEMBE AZ ÁRNYÉKODDAL

A 9. személyiségtípus fejlődési útjának a második része nagyrészt arról szól, hogy felismeri, elfogadja és integrálja a passzív-agresszív viselkedésre való hajlamát. Azáltal, hogy tudatosítják magukban a dühüket, a 9. típusba tartozó emberek megtanulják azt, hogy csak akkor jön létre igazi kapcsolat, amikor megkockáztatják, hogy megismerik és kifejezik önmagukat, még akkor is, ha ez azzal jár, hogy meg kell tanulniuk elviselni a különválás félelmét.

Útjuknak ebben a következő, haladóbb szakaszában az ebbe a típusba tartozó emberek ráébrednek, hogy az, hogy főként másokhoz alkalmazkodnak és segítik őket (amiről azt gondolják, hogy jó dolog), igazából rosszul is elsülhet. Ha hiányzik az önismeretük, határozatlanná, túlságosan passzívvá és passzív-agresszívvá válhatnak, még akkor is, ha azt hiszik, hogy kedvesek, barátságosak és ártalmatlanok. Amikor nem látják a vakfoltjaikat, makacsokká és zárkózottá válhatnak. Ha nem tetszik nekik, ami történik, hajlamosak elkerülni, hogy közvetlenül kifejezzék elégedetlenségüket. Ám mindez passzív-agresszív viselkedéshez vezet, amikor az el nem ismert, letagadott haragjuk passzív formákban szivároog ki. Például eltűnhetnek, amikor a legnagyobb szükség van rájuk, és nem teszik meg azt, amit ígértek.

Ismerd meg a 9. típus árnyékát

Amennyiben úgy gondolod, hogy a 9. személyiségtípushoz

tartozol, a következő néhány lépést teheted meg, ha felszínre szeretnéd hozni, tudatosítani és ellensúlyozni az ebbe a típusba tartozó emberek legfontosabb tudat alatti mintáit, vakfoltjait és fájdalmas pontjait:

- Irányítsd a figyelmedet arra, amit kényelmetlennek érzel. Csinálj olyan dolgokat, amelyek kényelmetlenséggel járnak, tudva, hogy ez a fejlődési utad. Vedd észre, hogyan állsz ellen annak, hogy elhagyd a komfortzónádat. Kezdj el apró lépésekben kilépni belőle, utána már nagyobb mértékben is megteheted ugyanezt.
- Engedd meg magadnak, hogy szorosabb kapcsolatba kerülj a dühöddel. Légy jobban tudatában annak, ami kiborít, bármi is legyen az, és lásd meg, hogyan nyomod el a dühödet. Kezdd el észrevenni a harag elfojtott vagy passzív formáit, például a bosszankodást, a frusztrációt és a makacsságot. Fogadd szívesen a haragot, hiszen az is egyfajta módja annak, hogy újra kapcsolódj azzal, ami fontos neked. Kockáztasd meg azt, hogy közvetlenebbül kommunikálod a haragodat.
- Vedd észre valamennyi módját annak, amikor passzívan, passzív ellenállással és passzív-agresszívan viselkedsz (beleértve a makacsságot is). Kérdezz meg olyan embereket, akikben megbízol, hogy hányféle módon tapasztalják meg benned ezeket a hajlamokat.

- Emlékezz vissza egy olyan eseményre, amikor kiborultál, elégedetlen voltál vagy boldogtalan. Jegyzeteld le, hogyan érezted magad; figyelj arra, hogy mit mondtál ki és mit nem, pedig kimondhattad volna.
- Hogy növelni tudd az energiaszintedet, használd ki azt a képességedet, hogy érzékeled a testedet. Mozogj többet – sétálj, jógázz, sportolj. Engedd, hogy a fokozott testtudatosság segítsen abban, hogy aktívabb és élénkebb légy.
- Gondold végig és érzékeld az összes olyan energiát, amelyet továbbadtál másoknak, és juttasd vissza magadhoz olyan módon, hogy belélegzel, befelé figyelsz és érzed a saját erődet.
- Tégy lépéseket annak érdekében, hogy meghúzd a határokat másokkal kapcsolatban. Mondj gyakrabban nemet. Ne mondj igent, amikor nemet akarsz mondani. Ne légy annyira simulékony, barátságos és mosolygós.

„Ha fejlődünk, akkor mindig a
komfortzónánkon kívül leszünk.”

John Maxwell

A 9. típus vakfoltjai

Lehet, hogy az ebbe a típusba tartozó emberek nem akarják megvizsgálni a vakfoltjaikat, mert nem szeretik kényelmetlenül érezni magukat. Amikor azzal szembesülünk, aminek nem szeretünk a tudatában lenni, az általában kellemetlen dolog. (Eleve ezért kerüljük el.) Azok a módozatok, amelyekkel a 9. típusba tartozó emberek működnek – a béketeremtés, konfliktuskerülés, jó kapcsolat az emberekkel – azt eredményezik, hogy letompítják magukat a fontos tapasztalások felé – mint például a harag és a vágyaik. A kényelem szükséglete irányítja őket, és megakadályozza azt, hogy kialakuljon bennük a motiváció, hogy mélyebben tudjanak kapcsolódni – magukkal és másokkal egyaránt. De van egy jó hírünk. Ha az ilyen típusú emberek meglátják a vakfoltjaikat, és foglalkoznak a felmerülő fájdalommal vagy kellemetlenséggel, a végén nagy erőre tehetnek szert, és nagy örömet okozhat nekik a tehetségük és az erejük.

Az ebbe a típusba tartozó embereknek nagyon sok energiája van, de hajlamosak arra, hogy ezt átadják másoknak. Lehet, hogy még a depresszió is megkörményekezi őket, hiszen a túlélési stratégiájuk arra indítja őket, hogy elzárkózzanak az eredendő életszeretetük elől. Elvágják magukat a mélyebb, intenzívebb élettapasztalatoktól, amikor eltávolodnak olyan érzelmektől, amelyek feszültséggel teli helyzetekhez vezethetnek. Viszont ha tudják kezelni az erejüktől és energiájuktól való félelmet – valamint azt, hogy esetleg megbántanak valakit azzal, ha kimutatják a dühüket –, akkor energiájukat most már tudatosabban képesek a maguk javára fordítani oly módon,

hogy valódi hatással lesznek a világra.

Amennyiben a 9. típussal azonosítod magad, az alábbiakban olyan vakfoltokat ismerhetsz meg, amelyeket tudatosítanod kell magadban, és el kell kezdened integrálni őket, ha haladni akarsz a fejlődés útján.

A harag elkerülése

Jellemző rád, hogy ritkán gurulsz dühbe? Elzárkózol a harag megtapasztalása előtt? Elkerülöd esetleg azt, hogy észrevedd, ha mérges vagy? Azért teszed ezt, mert úgy gondolod, a haragod kifejezése esetleg konfliktushoz is vezethet? Belegondoltál már, milyen árat fizetsz ezért? A következő néhány dolgot teheted, hogy integráld ezt a vakfoltot:

- Vedd észre, ha a düh csíráit érzékeled magadban, vagy a harag letompított formában jelenik meg, mint például a frusztráció, a bosszankodás vagy a makacsság. Erősítsd fel ezeket a megnyilvánulásokat, még ha a legfinomabb formában jelentkeznek is.
- Ébredj rá arra, hogy amikor nem tudatosan érzed és fejezed ki a haragodat, akkor az nem tűnik el, hanem passzív agresszióként szivároog ki. Tanuld meg felismerni, amikor ez történik.
- Ébredj tudatára annak, ahogyan és amikor kifejezed az agressziódat. Gyűjtsd össze, mit tehetsz annak érdekében, hogy aktívabb és közvetlenebb viselkedést tudj tanúsítani ilyesfajta helyzetekben,

még akkor is, ha nem készültél fel rá, hogy így tegyél.

- Tárd fel annak az okait, hogy miért nem akarsz érezni vagy kifejezni a haragodat – általában és a múltbeli tapasztalataid miatt. Beszélj erről egy barátoddal vagy egy terapeutával.
- Kérd meg az életedben jelen lévő embereket, hogy segítsenek abban, hogy megtanuld kifejezni a dühödöt. Meséld el nekik a haraggal kapcsolatos félelmeidet. Kockáztasd meg azt, hogy finoman, de hangot adsz a dühödnek, először persze csak óvatosan. Tanuld meg idejekorán kifejezni a frusztrációd vagy az egyet nem értésedet, hogy ne halmozódjon fel benned.
- Fogalmazd újra a haragot pozitív előjellel. Amikor tudatosan levezeted, akkor segíteni fog abban, hogy megszabd a határaidat, megfogalmazd a szükségleteidet, hogy tudd, mi a fontos, és hogy hozzá tudj férni az erőforrásaidhoz.

Nem tudod, hogy mit akarsz

Gyakran előfordul veled, hogy fogalmaid sincs arról, hogy mit akarsz? Hajlamos vagy mások elgondolásait követni, mert nem vagy képes kifejezni a saját vágyaidat vagy véleményedet? Szoktad azt érezni, hogy nincsenek terveid? Nehéz hangot adnod annak, hogy mit akarsz? A következő néhány dolgot teheted, hogy integráld ezt a vakfoltot:

- Gyakrabban kérdezd meg magadtól, hogy mit akarsz. Kérdezd újra és újra, még akkor is, ha még nincsenek válaszaid. És ne feledd: a szívedet kérdezd, ne csak az eszedet. A szív többet tud a kívánságokról és a vágyakról, mint a fej.
- Emlékeztess magadat arra, hogy rendben van az, ha nem tudod, mit akarsz. Idővel és folyamatos erőfeszítéssel meg fogod majd látni, mi a fontos számodra.
- Ne ítéld el magadat azért, mert még nem tudod, hogy mit akarsz.
- Kérd meg az életedben lévő embereket, hogy kérdezzék meg tőled, mit akarsz, mik a céljaid, és adjanak időt arra, hogy kitaláld.
- Gyakrabban adj hangot a véleményednek, még akkor is, ha nem vagy maximálisan meggyőződve a saját igazadról. Mérsékelj azt a hajlamodat, hogy minden álláspontot egyenlően igaznak látsz. Vedd rá magadat, hogy az egyik oldalt képviseld.
- Amikor legközelebb azt mondd, hogy nem érdekel, mi történik, tedd fel magadnak a kérdést, nem így próbálsz-e racionalizálni, hogy nem tudod, mit akarsz, vagy nem ürügyként használod-e arra, hogy elkerüld a fájdalmát annak, hogy nem tudod, mit akarsz. Végül kérdezd meg magadtól azt is, hogy mindez nem arra szolgál-e, hogy ne kelljen

kitalálnod, mi az, amit akarsz. Ez a viselkedés a restség potenciális megnyilvánulása.

Kerüld a konfliktust

Sokféle módját megtalálod a konfliktuskerülésnek? Szoktál kifogásokat keresni, hogy elkerüld a konfliktusokat? Korlátoz téged vagy a körülötted lévőket ez a konfliktuskerülő magatartás? A következő néhány dolgot teheted, hogy integráld ezt a vakfoltot:

- Térképezd fel a hiedelmeidet a konfliktusokkal kapcsolatosan. Fedezd fel az összes olyan félelmedet, amelyek a konfliktusokkal kapcsolatosak. Mitől félsz, mit fog történni, ha belemész a konfliktusokba?
- Vedd észre, hogy azért félsz-e a konfliktusoktól, mert azt hiszed, hogy elkerülhetetlenül az elszigetelődéshez vezetnek (ami lehet, hogy tartós lesz). Kérdőjelezd meg ezt a hiedelmedet. Legyél nyitott arra, hogy meglásd annak a bizonyítékait is, hogy a konfliktus közelebb tud vinni az emberekhez. Tanuld meg meglátni a különbséget a konfliktus hiánya és a valódi harmónia között. A mély és tartós békéhez általában a pozitív konfrontáción keresztül vezet az út.
- Szerezz információt a konfliktusok hasznáról, és térképezd fel – olyanokra gondolunk, mint az egészséges határok elősegítése, a kapcsolódások

elmélyítése és az, hogy tudatod a világgal az álláspontodat.

- Gyakorold azt, hogy „beleállsz” a konfliktusokba, hogy ki tudd fejezni az egyet nem értésedet, és ismertebbé, fontosabbá tedd magad, és jobban a társaság része legyél, mint eddig.
- Menj bele kisebb konfliktusokba: mondj nemet, és szabj egészséges határokat.
- Engedd meg magadnak azt, hogy „szembemenj” az emberekkel vagy azzal, hogy mi történik, és ezáltal juttasd kifejezésre az erődet. Engedd meg magadnak, hogy zavarjanak, kiborítsanak vagy dühöt ébresszenek benned a neked nem tetsző szituációk.

„Csak a szeretet vezet a helyes
cselekvéshez.”
Krishnamurti

A 9. típus fájdalmai

Az ebbe a típusba tartozó emberek általában barátságosak és pozitív beállítottságúak, és arra koncentrálnak, hogy jól kijöjjenek másokkal. Mivel a prioritásuk az, hogy mindenféle konfliktust elkerüljenek, ez azt jelenti, hogy motivációt éreznek arra, hogy a kényelmet válasszák olyan módon, hogy

fenntartják a béke érzetét és elkerülik azokat a helyzeteket, ahol bizonyos érzelmeket meg kellene tapasztalniuk. Mivel harmonikusan akarnak kapcsolódni másokhoz, szokás szerint „szemet hunynak” a mérgük és az azzal kapcsolatos érzelmek felett, hiszen azok feszültséget okozhatnak. Emiatt „érzelmileg szilárdnak” tűnnek. Általában kedves és jó természetű embereknek tűnnek, és nem túl érzelmesek. Ám ha felszeretnének ébredni, akkor szorosabb kapcsolatot kell ápolniuk az érzelmeikkel. Mivel a testérzeteik a dominánsak, és hajlamosak „elfeledkezni magukról”, lehet, hogy erőfeszítéseket kell tenniük ahhoz, hogy kapcsolódjanak a fájdalmukhoz. Azáltal, hogy kapcsolatba kerülnek a szenvedéssel, a 9. típusba tartozó emberek elkezdik felismerni a saját érzelmeiket, és megtanulják, hogy ne hanyagolják el a mélységet. Végül is nehezebb átaludni az életet, ha a testünknek energiát ad a harag, vagy el vagyunk telve szomorúsággal.

Amennyiben ezzel a típussal azonosítod magad, lehet, hogy nehéznek találod, hogy olyan érzelmeket tapasztalj meg, amelyek megzavarják a kényelmedet vagy fenyegetik a kapcsolataidban lévő harmóniát. Mindazonáltal, ha haladni szeretnél a fejlődés útján, meg kell tanulnod kapcsolatba lépni a fájdalmas érzelmekkel is, illetve elviselni azokat, így fogod teljesebben megismerni az igazi önmagadat. A következő néhány érzéssel fontos lesz szembesülnöd:

- Félelem a haragtól, attól, hogy megbántasz másokat, és az elszigeteltségtől. Ha elkezdesz tudatosabb lenni, valószínűleg rá fogsz jönni, hogy félsz a saját

dühödtől. Lehet, hogy attól is félsz, hogy ha megengeded magadnak, hogy dühbe gurulj, akkor meg fogsz bántani valakit. Lehet, hogy attól is tartasz, hogy ha kimutatod a dühödet, akkor visszafordíthatatlanul elszigetelődsz – ami árt a kapcsolatoknak, illetve tönkreteszi őket. Ez azt is jelentheti, hogy félsz az erődtől és energiádtól.

- Düh, amelyet elnyomtál vagy nem vettél tudomásul. Jobban meg kell tapasztalnod a dühödet. Ez nehéznek tűnhet, mert az egyik fő túlélési stratégiád az, hogy „elaltatod” a dühödet. De a harag érzése és kifejezése központi szerepet játszik abban, hogy energikusnak érezd magad, és ráébredj arra, hogy ki is vagy valójában. A hamis éned ellen fog állni ennek, de feltétlenül szükséges, hogy megtanuld érezni és kifejezni a haragot, és tudatosítani mindazt, ahogy a harag passzív formában kiszivárog, amikor nem tudatosul benned. Amikor valódi kapcsolatba lépsz az összes haraggal, amely az árnyékodban rejlik, akkor eljutsz addig a pontig, hogy rádöbbenysz: azt gondoltad, sosem tudsz dühbe gurulni, és most rájössz, hogy egyfolytában dühös vagy. És ez egy jó dolog.
- Gyász és szomorúság, amelyet amiatt érzel, hogy nem fogadnak be, nem tartozol sehová, nem vesznek figyelembe vagy nem hallanak meg. Mindez intenzívebben jelentkezik, ha a 9. típus szociális altípusába tartozol (ld. később). Lehet, hogy azt is

bánod, hogy megbántottál embereket anélkül, hogy szándékodban állt volna – például amikor a konfliktuskerülésed, a passzív agressziód és a harmóniakeresésed valójában diszharmóniát teremt, és megbánt embereket, még akkor is, ha nem veszed észre. Meg kell tapasztalnod a gyászt és a szomorúságot ahhoz, hogy teljesen megnyisd a szíved és jobban ráébredj arra, hogy milyen érzelmi mélységek rejlenek benned.

- Fájdalom amiatt, hogy nem vagy kapcsolatban a saját létérzéssel – hogy nem tudod, mit akarsz, és nem tudsz mélyebben kapcsolódni önmagadhoz. Lehet, hogy az is jót tesz, ha szorosabb kapcsolatba lépsz a kapcsolatok potenciális elvesztésének a fájdalmával, amit olyannyira el szeretsz kerülni. Néha az elszeparálódás jó dolog is lehet – például akkor, amikor olyan dolgokhoz vagy emberekhez kapcsolódsz, amik vagy akik nem megfelelőek számodra.

„Az árnyék a legjobb tanító arra, hogyan
jussunk ki a fényre.”

Ram Dass

A 9. típus altípusai

Ha beazonosítod, hogy a 9. személyiségtípus melyik altípusához tartozol, akkor az segíthet abban, hogy célzottan nézz szembe a vakfoltjaiddal, tudat alatti hajlamaiddal és rejtett fájdalmaiddal. Az altípusokhoz tartozó konkrét mintázatok és hajlamok eltérőek, attól függően, hogy a három túlélési ösztön közül melyik a domináns az életedben.

A 9. típus önvédelmi altípusa

Az ebbe az altípusba tartozó emberek kényelmes rutinokhoz és fizikai tevékenységekhez kapcsolódnak, mint például az evés, olvasás, tévézés vagy rejtvényfejtés. Hajlamosak arra, hogy gyakorlatiasabbak, határozottabbak, idegesebbek és makacsabbak, mint a 9. típus másik két altípusa. Őket a legnehezebb kimozdítani, és jobban szeretnek egyedül lenni. Gyakran jó humorérzéssel rendelkeznek.

A 9. típus szociális altípusa

Az ebbe az altípusba tartozó emberek sok időt és energiát szentelnek annak, hogy különféle csoportokat támogassanak. Nagyon keményen dolgoznak és szorgalmasabbak az összes többi típusnál, kivéve a 3.-at. Azonban általában nem mutatják ki a stresszt. Általában jó mediátorok és nagyszerű vezetők válnak belőlük, mert hajlamosak a szerénységre, és megpróbálnak mások szolgálatára lenni. Gyakran érzik azt, hogy nem tartoznak sehová, függetlenül attól, hogy milyen keményen megdolgoznak érte. Emiatt a felszín alatt szomorúságot éreznek.

A 9. típus szexuális (monogám) altípusa

Az ebbe az altípusba tartozó emberek leginkább fontos személyiségek társaságát keresik. Gyakran veszik magukra mások érzéseit, véleményét, attitűdjét, és nem érzékelik a határokat ezekkel az emberekkel kapcsolatban. A három altípus közül ők a legnyájasabbak, legfélénkebbek és legérzelmesebbek, ugyanakkor ők a legkevésbé asszertívek. Előfordul, hogy nem céltudatosak, és átvehetik más emberek céljait anélkül, hogy ezt észrevennék.

A 9. típus altípusaihoz tartozó árnyékok

Ha ismered a 9. típus rád jellemző altípusához tartozó árnyékjellemzőket, akkor hatékonyabban felismerheted és elismerheted a saját árnyéktulajdonságaidat is. Az alábbiakban bemutatunk néhány árnyékjellemzőt minden egyes altípushoz. Mivel az egyes altípusokhoz tartozó viselkedésformák meglehetősen automatikusak lehetnek és tudat alatt bújnak meg, ezeket a tulajdonságokat a legnehezebb meglátni és elismerni.

A 9. típus önvédelmi altípusának árnyéka

Fontos lesz számodra, hogy észrevedd, hogy amikor úgy érzed, hogy mások tiszteletlenül viselkednek veled, vagy nyomást gyakorolnak rád, hajlamos vagy-e a csökönyösségre vagy más passzív-agresszív viselkedésformákra. Lehet, hogy megmakacsolod magad, és nem vagy hajlandó mozdulni, ha megmondják, hogy mit csinálj. Lehet, hogy „elaltatod” a

mérgedet és az erődet, és elkerüld, hogy tudatosítsd magadban a haragodat, mivel biztonságban akarsz maradni, a komfortzónádon belül. Nem biztos, hogy mindig észreveszed, ha a mérgeid makacsság formájában szivárog ki. Lehet, hogy olyan kényelmes tevékenységekbe és rutinba temetkezel, amelyek segítenek elkerülni, hogy szerepet vállalj a világban, határozott véleményt mondj, képviselj egy álláspontot, megmutasd az erődet vagy változásokat kezdeményezz. Ha fejlődni akarsz, akkor rá kell ébredned arra, hogy alkalmanként elfog a düh, valamint tudatában kell lenned a saját erődnél.

A 9. típus szociális altípusának árnyéka

Vedd észre, amikor túl keményen megdolgozol azért, hogy elkerüld a szomorúságot, amiért nem érzed, hogy egy közösséghez tartozol. Vedd észre azt is, hogy miként feledkezel bele a másokért való tenni akarásba és mások szolgálatába, hogy mintegy elaltasd a fájdalmadat. Előfordulhat, hogy feláldozod magadat azért, hogy alázatos vezetője lehess egy csoportnak (vagy családnak). Általában barátságos és pozitív beállítottságú vagy, azért is viselkedsz így, hogy el tudj kerülni azt, hogy dühöt érezz, illetve hogy azt kifejezésre juttasd. Vedd észre azt is, ha hajlamos vagy a konfliktusokban egyfajta közvetítő szerepet játszani, és a csoportkohéziót elősegíteni, mindezt azért, hogy elkerüld a diszharmónia kellemetlen érzését. Tudatosítsd magadban azt, hogy hogyan próbálsz csökkenteni a feszültséget a környezetedben, hogy ne kelljen szembesülnöd olyan helyzetekkel, amelyekben nem értenél egyet másokkal. A fejlődésedet fogja szolgálni, ha határozottabb

véleménnyel bírsz dolgokról, és rámutatsz néhány ellentmondásra is.

A 9. típus szexuális (monogám) altípusának árnyéka

Vedd észre azt, hogy hogyan olvadsz egybe bizonyos emberekkel az életedben, addig a pontig, hogy szinte törlöd saját magadat a képből. Tudatosítsd magadban, hogy hiányzik az, hogy meghúzd a határokat, hiszen eddig nem számoltál ennek a következményeivel. Lehet, hogy nehéznek találod, hogy megmondd az embereknek, valójában mit is gondolsz. Vedd észre azt, ha gyakran véka alá rejtet a mondandódat, vagy automatikusan egyetértesz, és csak azt mondd, amit mások hallani akarnak, vagy csendben, magadban lázadozol. Lehet, hogy nem tiszták előtted a céljaid, és nem vagy biztos abban, hogy mit akarsz. Szükséged lesz arra, hogy kapcsolatba lépj a saját, személyes vágyaiddal és céljaiddal, és tegyél is értük. Ez fogja szolgálni a fejlődésedet.

„Ha nem tetszik valami, változtasd meg. Ha
nem tudod megváltoztatni, változtasd meg
a hozzáállásodat.”

Maya Angelou

A 9. típus paradoxonja

A 9. típusra jellemző paradoxon a restség hajtóereje és a helyes

cselekvés erénye között feszül. Az ebbe a típusba tartozó emberek számára a felébredés első lépése annak a szokásnak a tudatosítása, hogy kényelmes módon láthatatlanok maradjanak és ne kamatoztassák a tehetségüket a világban. Azáltal, hogy megértik, hogyan működik a restség az életükben, maguk mögött hagyják azt a szokást, hogy eltűnjenek a színről, és elkezdenek lépéseket tenni a felé, hogy megmutassák az erejüket a világban. Az ebbe a típusba tartozó emberek számára a helyes cselekvés azt jelenti, hogy rájönnek, mennyire fontosak, és megtanulják kifejezni a prioritásaikat.

A helyes cselekvés erénye azt jelenti, hogy erőteljes motivációt érez az ember arra, hogy a szükséges pillanatban pontosan a megfelelő dolgot tegye. A szív bölcsessége az, ami lehetővé teszi, hogy ez a típus pontosan felismerje és elkötelezze magát amellelt, amit tennie kell. Ebben benne van az, hogy tisztában vannak a saját erejükkel, hogy fontos dolgokat vihessenek véghez, illetve méltónak érzik magukat arra, hogy megkapják azt, amire szükségük van. Amikor a 9. típusba tartozó emberek helyesen cselekszenek, gyorsan és pontosan fel tudják fedezni a legnagyobb prioritású feladatot, és meg sem állnak addig, amíg el nem végzik. A helyes cselekvés segít nekik abban, hogy ne halogassák tovább azokat a dolgokat, amelyek a világban felvállalt szerepeikkel kapcsolatosak. Tudatosodik bennük az a hajlamuk, hogy „átalusszák” önmagukat, és bátorítást kapnak arra, hogy motiválják magukat a felébredésre, és ezáltal saját szükségleteikre is odafigyeljenek.

Amennyiben a 9. személyiségtípusba tartozol, akkor a

következő lépéseket teheted meg, hogy tudatosítsd magadban a restségedet, és elérd a helyes cselekvés magasabb szintjét:

- Kezdj el a saját érdekedben is cselekedni, és fejleszd ki azt a képességet, hogy pontosan azt teszed, amit tenned kell, hogy segítsd önmagad és a felébredésed folyamatát.
- Vedd észre azokat a helyzeteket, amikor lekicsinyíted saját jelentőségedet, és ne érezz emiatt lelkipurdalást. Kérdezd meg magadtól, miért fordul elő újra és újra, hogy jelentéktelennek tűnteted fel magadat.
- Légy együttérző magaddal akkor, amikor nem tudod, mit akarsz, különösen, ha úgy érzed, csalódást okozol magadnak. A szokásod zavarjon, ne saját magad. Adj magadnak időt, hogy több mindent felfedezz a számodra legfontosabb dolgokból. Tudd, hogy ez egy folyamat, amely idővel egyre jobb lesz, ha dolgozol rajta.
- Vedd észre, milyen érzékeny vagy arra, ha mások lekicsinylően bánnak veled. Majd lásd meg, hogy magaddal ugyanezt teszed – és azt is, hogy miként. Emlékezz arra, hogy miért vagy fontos, és hogy a világ mivel lesz kevesebb, ha továbbra is elfeledkezel önmagadról.
- Ismerd fel, hogy az a kíváncsiság, hogy mindenki részt vegyen valamiben, egy olyan vágyadnak a

kivetítése, hogy meghalljanak és ne zárjanak ki közösségekből. Tanulj meg felszólalni a saját magad érdekében is – kimondani, amit az adott pillanatban gondolsz.

- Figyeld meg, hogyan veszítesz energiát, amikor eljön az ideje annak, hogy valami fontos dolgot megtegyél magadért. Vedd észre, hogyan tereled el a figyelmedet, illetve milyen kellemetlen érzések és kétértelműség vesz rajtad erőt, amikor cselekedned kell saját magad érdekében. Próbálj meg kapcsolatban maradni az okokkal, amelyek a mögött rejlenek, amit meg kell tenned saját magadért.

„A legjobb politika helyesen cselekedni.”

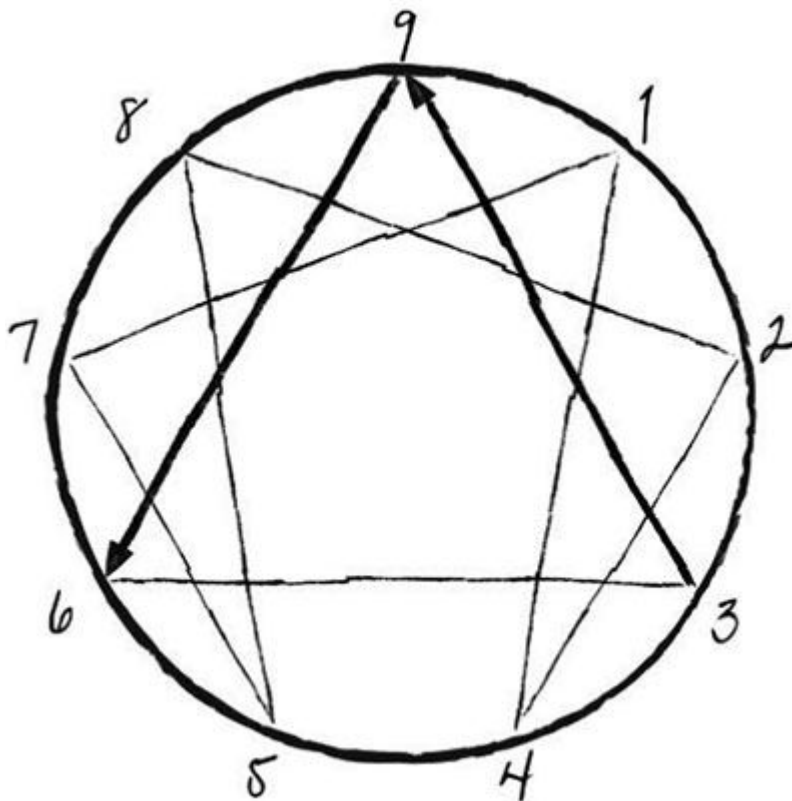
Mahatma Gandhi

Hogyan használd a 9. típus nyilait a fejlődésed érdekében

Az enneagram-körön a 9. típushoz kapcsolódó két személyiségtípus a 3. és a 6. Ez a típus nagy lépéseket tehet annak irányába, hogy elszakadjon a harmónia és a kényelem fenntartásának igényétől, és inkább a merész célok kitűzésére és elérésére koncentráljon, ahogyan azt az egészséges 3. típus teszi. Nagyobb belső egyensúlyt tudnak teremteni, ha integrálják a 3. típusú emberek képességét arra, hogy reklámozzák magukat és elismertessék a sikereiket, majd

ezután kifejlesztik a 6. típusú emberek képességét arra, hogy vitába szálljanak másokkal.

- Először is tedd magadévá a 3. típusba tartozó ember azon képességét, hogy világos forgatókönyvet készít, és megteszi az összes szükséges lépést ahhoz, hogy konkrét eredményeket érjen el. Próbáld meg megszokni azt, hogy a figyelem középpontjában vagy. Ismerd el az erősségeidet. Tedd lehetővé, hogy mások elismerjék, amit jól csinálsz. Gyakorold azt, hogy hallatod a hangodat és elfogadod az elismerést, ha elértél valamit. Beszélj tisztán, tömören, lényegre törően. Mutasd meg, hogy értesz dolgokhoz. Törődj többet a külsőddel, és tégy azért, hogy jól nézz ki. Győzd le az ellenállásodat, ha meg kell mutatnod és jó színben kell feltüntetned magad.
- Ezután integráld a 6. típusba tartozó emberek képességét arra, hogy kreatívan végiggondolják,



hogyan tudnának megbirkózni olyan dolgokkal, amelyek veszélyesek vagy kockázatosak lehetnek. Mutass több asszertivitást olyan módon, hogy megmondod, mit gondolsz, és „ellene mész” valaminek. Kommunikálj tisztán és közvetlenül, amikor nem értesz egyet másokkal. Győzd le azt a szokásodat, hogy akkor is mosolyogsz, amikor nem akarod megtenni, amit mások akarnak tőled. Gyakorold azt, hogy megkérdőjelezed mások terveit, ellenvéleményt fogalmazol meg, vagy egy vitát kiváltó, ellentétes ötlettel állsz elő. Tanulj meg nemet mondani, és mutass rá arra, hogy miért nem működik valami. Lázdaj a tekintély ellen egy jó ügyért. Lépj szorosabb kapcsolatba a félelmeiddel, és tégy konkrét lépéseket, hogy megbirkózz velük. Ismerd fel, ha kételkedsz magadban – viszont ismerd fel az erődöt is és légy magabiztosabb.

„A komfortzóna szép hely, de terméketlen.”

John Assaraf

LÉPJ MAGASABB SZINTRE

Útjuk harmadik szakaszán az ebbe a típusba tartozó emberek elkezdene jobban a saját szükségleteikre koncentrálni, valamint rendszeresebben és mélyebben kapcsolódni a belső

tapasztalataikhoz. Azáltal, hogy tudatos erőfeszítéseket tesznek arra, hogy „emlékezzenek önmagukra”, elkezdik megérteni a vakfoltjaikat, és szembenéznek a fájdalmukkal és a dühükkel. Rájönnek arra, hogy mennyi erejük van, és elkezdik visszaszerezni az összes olyan energiát, amelyet akkor szórtak szét, amikor csak arra koncentráltak, hogy másokat támogassanak, és külső elvárásoknak feleljenek meg.

Ha úgy gondolod, a 9. típusba tartozol, íme, néhány dolog, amelyet eddig nem tudtál volna megtenni, most viszont igen – és folyamatosan dolgozhatsz rajtuk:

- Tedd meg a legfontosabb lépéseket afelé, hogy átalakíts projekteket, magadat és másokat, még akkor is, ha emiatt konfrontálódnod kell vagy zavar keletkezik körülötted. A szíved vezéreljen.
- Használj sokkal több energiát (vagyis életerőt), mint régebben – ismerd fel, hogy ez a „valódi éned”.
- Válj azzá a vezetővé, akire várt a világ. Keresd meg az egyensúlyt a közösség javára való tevékenykedés és a különböző perspektívák megkülönböztetésének a képessége, valamint az ebből keletkező bölcs belátásból való cselekvés között.
- Ébressz önbizalmat és bizalmat más emberekben azáltal, hogy erőt és döntésképeséget mutatsz, amely szerénységgel, figyelmességgel és önzetlen szolgálattal keveredik.
- Túrd a konfliktusokat azzal a megértéssel, hogy a

legjobb kapcsolatokat a kihívások és a nézeteltérések közös feldolgozásával lehet elérni.

- Értékelj a saját véleményed, terveidet és elképzeléseidet is, legalább olyan mértékben, ahogyan másokét is tiszteled és támogatod. Lásd világosan, hogy mit gondolsz és mit akarsz.
- Legyél asszertív és erős, azért, hogy mások legjobb oldalát aktiválni és támogatni tudj anélkül, hogy magadról elfeledkeznél.
- Tegyél az ellen, hogy a lemondásban és a közömbösségben keresel menedéket, és nyílj meg annak a szeretetnek az elfogadására, amelyet megérdemelsz.
- Szerezz elismerést azért, amit másokért teszel (és egyedül te tudsz csak megtenni), miközben mély kapcsolódást érzel a közösséggel.

„Felébredtem, de azt láttam, hogy a világ
többi része még alszik.”
Leonardo da Vinci

A 9. típus erénye

A helyes cselekvés az az erény, amely ellenpontoszza a restség

hajtóerejét. Amikor az ebbe a típusba tartozó emberek helyesen cselekszenek, akkor ellenállnak annak, hogy másokat előre engedjenek, illetve előtérbe helyezzenek. Ráébrednek arra, hogy nem kell túlzottan szerénynek lenniük és elfeledkezniük magukról ahhoz, hogy értékesek legyenek és harmóniát teremtsenek. Tudják, hogyan járulhatnak egyéni módon hozzá a világhoz azáltal, hogy felismerik a saját fontosságukat, és tudják, hogy tartoznak valahová. Olyan projekteket kezdeményeznek, amelyek megváltoztatják a világot, ahelyett, hogy a régi működési mintáikhoz és rutinjaikhoz ragaszkodnának.

Amikor a 9. típusba tartozó emberek a megfelelő cselekvés szakaszába érnek, megtanulják kifejezni egyedi tulajdonságaikat, miközben mindennel, ami körülveszi őket, egyfajta mélyebb kapcsolódást éreznek. Megtanulják elviselni a kellemetlenségeket, és kifejlesztik azt a képességet, hogy éberek és energikusak maradjanak a saját energiájuk megcsapolásával és tudatosabb irányításával a saját céljaik támogatására. Jobban odafigyelnek magukra, és aktívabban, erőteljesebben fejezik ki magukat a világban. Olyan vezetőkké válnak, akik odafigyelnek másokra és gondoskodnak róluk, ugyanakkor világos célokkal rendelkeznek, ami azon a belső felismerésen alapszik, hogy kik is ők valójában. A belső igazságot az önmagukra való emlékezés és a személyes erő táplálja. Tudják, mit akarnak és azt egyértelműen ki is fejezik, mindenki javára. Megértik, hogy amikor arra fókuszálnak, hogy saját vágyaikat megnyilvánítsák a világban, akkor ugyan megkockáztatják azt, hogy elszigetelődnek, de arra is rájönnek, hogy hosszú távon csak így

építhetők valódi egyetértésen alapuló közösségek.

A megfelelő cselekvés állapotában a 9. típusú emberek szíve ismeri a saját prioritásait. Ebben az állapotban elnyomhatatlan késztetést éreznek arra, hogy ezeket azonnal és a lehető leghatékonyabb módon el is ériék. Erőfeszítés nélkül, mégis nagy erővel haladnak a számukra fontos dolgok megvalósítása felé, és minden energiájukat az adott feladatra fordítják. Az ő energiájuk a legnagyobb a kilenc típus közül. Tudatában vannak annak, hogy legalább olyan fontosak, mint mindenki más, és hisznek abban, hogy képesek megtenni, amire hivatottak. Néha éreznek olyasfajta késztetést is, hogy szétrombolják a dolgokat és segítsenek embereknek vagy rendszereknek elszakadni a régi mintázatoktól, és behozni a szükséges újat. Nagyon fontos a számukra az, hogy arra figyeljenek, ami leginkább számít, és felvállalják a pozitív konfliktusokat.

Amennyiben a 9. személyiségtípusba tartozol, a helyes cselekvés abban segít, hogy ráébredj, hogyan szabotálod a prioritásaidat. Egyfajta mozgást indít el a szívedben, amely egy mély, belső bizonyosságból származik – és egy új képességet teremt benned arra, hogy folyamatosan a szándékaid szerint cselekedj, amelyeket a saját eredendő életerőd táplál. Ahogy haladsz a helyes cselekvés állapota felé, a következő néhány dolgot fogod megtapasztalni:

- Maximális jelenlét a szívedben, míg a testedhez és az elmédhez is kapcsolódsz. Aktívan fókuszálsz arra, hogy éberebb légy, étellel teli, és benne a

pillanatban.

- Szorgalmas belső munka, amely ellensúlyozza az alvás megszokott állapotának vonzerejét. Mindent megteszel azért, hogy legyőzd a tehetetlenséget és ráébredj arra, ami számodra igaz.
- Ráébredsz a saját életfeladatodra azáltal, hogy egyre inkább tudatosítod azt a szokást (és az ezzel járó frusztrációt), hogy az alvás állapotában vagy.
- Aktívan megfigyeled, hogy mechanikus módon működsz ahelyett, hogy a legmélyebb vágyaiddal összhangban cselekednél.
- Megállíthatatlan motivációt érzel, ami a szíved belső bölcsességéből fakad.
- Mély kapcsolódást érzel a saját belső energiáddal és lényeddel – egy olyan ember energiájával és lényével, aki valóban él.
- Olyan tevékenységeket végzel, amelyek kiterjesztik a belső igazságod tudatosságát.
- Hatékonyan kapcsolódsz magadhoz és a körülötted lévő világhoz.

„A helyes hozzáállás helyes cselekvést
eredményez.”

Fjodor Dosztojevszkij

Felébredés a zombiállapotból

A 9. típusba tartozó emberek számára valódi énjük megtapasztalása abban rejlik, hogy megtanulják fejleszteni az erejüket. Ez nehéznek, sőt egyenesen lehetetlennek tűnhet, mert amikor zombiként léteznek, nehezükre esik, hogy tudják, mit akarnak, és nem könnyű felismerniük a belső vezetőjüket. Fájdalmas lehet számukra, hogy önmagukba mélyedjenek és elszigeteltséget érezzenek. Amikor a 9. személyiségtípusba tartozó emberek attól tartanak, hogy az önmagukkal való kapcsolódás azt jelenti, hogy nem kapcsolódnak mások világához, ellenállhatnak annak, hogy megismerjék a valódi énjüket, megismerjék és megértsék, hogy milyen fontosak, úgy, ahogy vannak. Viszont ha az ebbe a típusba tartozó emberek kapcsolatba kerülnek a dühükkel és a belső erejükkel, és megtanulják megtestesíteni mindazt az energiát, amelyet általában a harmónia elérése reményében szétszórnak, elindulhatnak a helyes cselekvés erényéből fakadó felszabadító megtapasztalások irányába.

Amikor a 9. típusba tartozó emberek rájönnek, hogy az a hajlamuk, hogy túlságosan is alkalmazkodnak másokhoz egészen addig a pontig, hogy mintegy kiiktatják saját magukat a képből, nem igazán segít senkinek, elkezdik minden figyelmüket arra fordítani, amit meg kell csinálniuk. Megtanulják, hogy ha csak a kényelemnek élnek, akkor az kevés kézzelfogható eredményt hoz, és belátják, hogy jobban teszik, ha elviselnek némi kellemetlenséget, mint ha az alvás

állapotában maradnak. Azáltal, hogy elfogadják azt, hogy milyen fontosak, képesek lesznek olyan módon adni és kapni szeretetet, amely lehetővé teszi, hogy növeljék a valódi egységet a világban. És amikor *valódi* békét és harmóniát tapasztalnak meg – amely csakis a kényelmetlenség és a konfliktusok felvállalásából születhet meg –, akkor ráébrednek, hogy az elszigeteltségtől való félelmük pusztán illúzió, és hogy valódi énjük lényege a lehető legmélyebb módon kapcsolódik mindenhez a világon. Amint megismerik a valódi énjüket, hozzáférnek az egység magasabb rendű megtapasztalásához – amely egy olyan állapotot jelent, amelyben mindenkihez és mindenhez kapcsolódnak. De ahhoz, hogy ezt az egységet elérjék, előbb némi zavart kell okozniuk.

Amikor bátran szembenéznek saját árnyékukkal – különösképpen azzal, hogy hajlamosak elkerülni a harag állapotát és ezáltal elutasítani saját erejük megtapasztalását –, a 9. típusba tartozó emberek felszabadulnak az alvás bénító komfortérzése alól. Azáltal, hogy hozzáférnek belső erőforrásaikhoz, elindulnak azon az úton, amely a felébredésükhöz vezet. Felfedezik és megvalósítják a teljességében felébredt énjük kívánságait. Amikor elkötelezetten kapcsolatban maradnak azokkal a dolgokkal, amelyeknek a leginkább ellenállnak – a fájdalom és a kényelem megtapasztalásával, valamint azzal a mélyről fakadó vágygal, hogy a maga teljességében megéljék az életet –, akkor példaképként szolgálhatnak mindannyiunk számára abban, hogy hogyan kell bejárni az utat önmagunk újrafelfedezéséig és az önmagunkra való emlékezésig.

Következtetés

Mindannyian tudunk olyasvalamit adni, amit senki más.

ELIZABETH O'CONNOR

Az enneagram szimbólumának az ősi bölcsesség hagyományaiban kell keresnünk a gyökereit. A hozzá kapcsolódó tanítások az ember átalakulásának a lehetőségeit mutatják meg. Az általa feltárt tudás megerősíti, hogy a belső munka segíthet abban, hogy magasabb tudatszinteket érhessünk el.

Az enneagram által felvázolt átalakulási folyamat azonban nem ér véget a fejlődési út harmadik állomásánál, amelyet e könyv leír, és reméljük, hogy az olvasó motivációt érez majd arra, hogy folytassa az utat a könyvünk elolvasása után is. Ehhez a következőket javasoljuk:

- Kérj segítséget. A szakemberrel folytatott terápiás munka és a bizalom megváltoztathatja az életedet.
- Keress barátokat az úton. Oszd meg a tanultakat olyan közösséggel, akik hasonlóképpen gondolkodnak, és támogathatják a további erőfeszítéseidet.

- Végezz kutatómunkát. Csak megalapozott információkra támaszkodj, hogy a lehető leghatékonyabb módon haladj előrefelé.
- Ne ítéld el magad. Tanulj abból, ha visszaesel, majd állj fel, és folytasd az utat. Az önkritika megtöri az önismereti utazásod lendületét, és nem visz előre. Gyakorold az együttérzést önmagaddal és másokkal szemben.

Ahogy folytatod a belső munkát, meg fogod tapasztalni azt a valódi békét és örömet, amely az őszinte keresők jutalma. Várnak rád majd kihívások is az úton, de azok nem mások, mint lehetőségek, hogy kifejleszd azt az állóképességet, amelyre szükséged van ahhoz, hogy eljuss oda, ahová szeretnél.

És ne ess bele abba a csapdába, hogy csupán az „egódat fejleszted”. Ne feledd, hogy az önismeret célja a transzcendencia. Ha spirituális beállítottságú vagy, akkor ne hagyd figyelmen kívül a fejlődésed pszichológiai aspektusait. Ha lelki beállítottságú vagy, akkor ne feledkezz el a spirituális oldalról sem. A pszichológia spiritualitás nélkül korlátolt; a spiritualitás a pszichológiai munka nélkül pedig veszélyes.

Reméljük, hogy az enneagram a lehető legmagasabb szinten segít kihozni a benned rejlő lehetőségeket. Reméljük, hogy átalakítanak majd a felismerések, és élvezed utad minden egyes lépcsőjét (vagy tanulsz belőlük). Végezetül pedig reméljük, hogy megosztod majd annak a történetét, hogy hogyan ébredtél rá az autentikus énedre, s ezáltal inspirálsz majd másokat is arra, hogy megtalálják és kövessék a saját útjukat.

Köszönetnyilvánítás

Számos ember segített ennek a könyvnek az inspirálásában, megalkotásában. Hálásak vagyunk Greg Brandenburgh-nek a Hampton Roads Kiadótól, amiért megkeresett minket a könyv eredeti ötletével – és azért is, ahogyan jó humorral kísért végig a kiadási folyamatot. Szeretnénk köszönetet mondani Amanda Bragának az alkotói folyamatban nyújtott segítségért, és csapatunknak – Amanda és Tatiana Vilelának – amiért vezették a Chestnut Paes Enneagram Akadémiát (és ellátták annak online képviselését) az írói folyamat során. Ez a könyv abból az együttműködésből nőtt ki, amelyben létrehoztuk a „belső munkálkodásnak” az iskoláját (és az annak alapjául szolgáló tartalmat), amelynek központi szerepe volt és van abban, hogy megismertesse a világgal az enneagrammal végzett munkánkat.

Szeretnénk köszönetet mondani Nancy Huntertonnak is a bölcs tanácsaiért – felbecsülhetetlen értékű segítséget nyújtott az együttműködésünk fejlesztéséhez. Ezenfelül hálával tartozunk Denise Danielsnek a barátságáért és a projekt, valamint a munkánk lelkes támogatásáért – és Dan Siegelnek is, aki vállalta, hogy megírja a könyv előszavát. Nagyra értékeljük Dan és Denise, valamint a munkatársuk, Laura Baker és régi barátunk, Jack Killen bátorítását és folyamatos munkáját, amellyel tudományosan megalapozták az enneagram keretrendszerét.

Mindketten David Danielstól és Helen Palmertől tanultunk az enneagramról a Palmer/Daniels Narrative Tradition Schoolban (Narratív Tradíciók Iskolája). Helen és David fontos mentoraink és tanáraink, és nagyon hálásak vagyunk azokért a biztos alapokért, amelyeket az enneagram-tréning és az enneagram gyakorlata során tőlük szereztünk meg. Habár két évvel ezelőtt elvesztettük Davidet, bölcs és baráti lelke most is inspirál és motivál minket. Szeretnénk köszönetet mondani G. I. Gurdjieffnek, Oscar Ichazónak és Claudio Naranjónak is, az enneagram modern tanításában meghatározó szerzőknek, mivel munkánk sokféleképpen visszanyúl az övékéhez. Köszönjük jó barátunknak és szövetségesünknek, Russ Hudsonnak állhatatos támogatását és hathatós hozzájárulását az enneagram mint növekedési eszköz valódi szellemiségének előmozdításához.

Végül pedig hálánkat szeretnénk kifejezni irodalmi ügynökünknek, Peter Steinbergnek azért, mert a csapatunk tagjaként támogatja erőfeszítéseinket. Köszönjük a barátainknak, tanítványainknak és munkatársainknak, valamint a Chestnut Paes Akadémia közösségének, hogy elkötelezett társaink az önismeret útján. Együtt munkálkodunk azért, hogy tudatosabbá váljon a világ.

A szerzőkről

Beatrice és Uranio 2002 óta barátok és kollégák. 2004 és 2009 között együtt dolgoztak a Nemzetközi Enneagram Egyesület igazgatóságán, és mindketten elnökként tevékenykedtek két-két éven keresztül. Az enneagram elmélete és alkalmazása terén globális véleményformálók útját egyengették, és 2018-ban együtt alapították meg a Chestnut Paes Enneagram Academyt, egy enneagramon alapuló nemzetközi iskolát, amely elkötelezett az emberi tudatosság szintjének emelése mellett, lehetőséget biztosítva az enneagram-rendszer alkalmazására, a mély belső növekedési munka támogatására. Arra specializálódtak, hogy önismereti kurzusokat és a belső munkára koncentráló elvonulásokat szerveznek, amelyek segítenek az embereknek elérni a belső átalakulást. Minőségi szakmai workshopokat is szerveznek, amelyek coachoknak, terapeutáknak, mentálhigiénés szakembereknek, valamint vezetőknek segítenek abban, hogy megtanulják ügyesen, hatékonyan és etikus módon használni az enneagramot az ügyfeleikkel való munkában.

A CP Enneagram Academyn keresztül Beatrice és Uranio az enneagramot térképként, folyamatként és a személyes és szakmai átalakulás katalizátoraként használja szerte a világban. enneagram-elméletet, -módszereket és -tartalmat fejlesztenek, mint például ez a könyv, hogy az enneagram

meglátásait felhasználva segítsenek az embereknek valódi fejlődést elérni. Ha többet akarsz tudni a témáról, akkor keresd fel a www.cpenneagram.com weboldalt, és ha úgy érzed, válj a közösség tagjává.

DR. BEATRICE CHESTNUT, okleveles pszichoterapeuta, coach és üzleti konzulens, San Franciscóban praktizál. Doktori fokozattal rendelkezik kommunikációból és mesterdiplomával klinikai pszichológiából. Több mint harminc éve tanulmányozza az enneagram rendszerét, és okleveles enneagram-tanár a Palmer/Daniels Narrative Tradition Schoolban (Narratív Tradíciók Iskolája). A következő könyvek szerzője: *The Complete Enneagram: 27 Paths to Greater Self-Knowledge*, *The 9 Types of Leadership: Mastering the Art of People in the 21st-century Workplace*.

URANIO PAES, több mint két évtizedig dolgozott vállalati környezetben enneagram-facilitátorként, coachként, illetve szervezetfejlesztési tanácsadóként. Képesítését szintén a Palmer/Daniels Narrative Tradition Schoolban szerezte, Uranio sok éven keresztül vezette az Enneagram Professional Training Programot (Enneagram szakmai tréningprogram) Brazíliában, Spanyolországban, Portugáliában és Olaszországban. Több mint húsz éven keresztül tanult három különböző spirituális hagyományt, és elmélyülten tanulmányozta a spirituális gyakorlat különböző formáit.



ÉDESVÍZ WEBÁRUHÁZ AKCIÓK • INFORMÁCIÓK

webaruhaz@edeszviz.hu

00-36-30-781-5474

www.edeszviz.hu

ÉDESVÍZ KÖNYVESBOLT 1053 BUDAPEST • MÚZEUM KRT. 23.

konyvesbolt@edeszviz.hu

00-36-1-266-3778

00-36-30-919-5314



ÉDESVÍZ KÖZÖSSÉG
ÉRDEKESSÉGEK • KÖNYVRÉSZLETEK • JÁTÉKOK
A mindennapokra!

ÉDESVÍZ KIADÓ



ÉDESVÍZ NAGYKERESKEDÉS
VIZSONTELADÓINKNAK

nagyker@edeszviz.hu

00-36-30-781-5474



ÉDESVÍZ + magazin

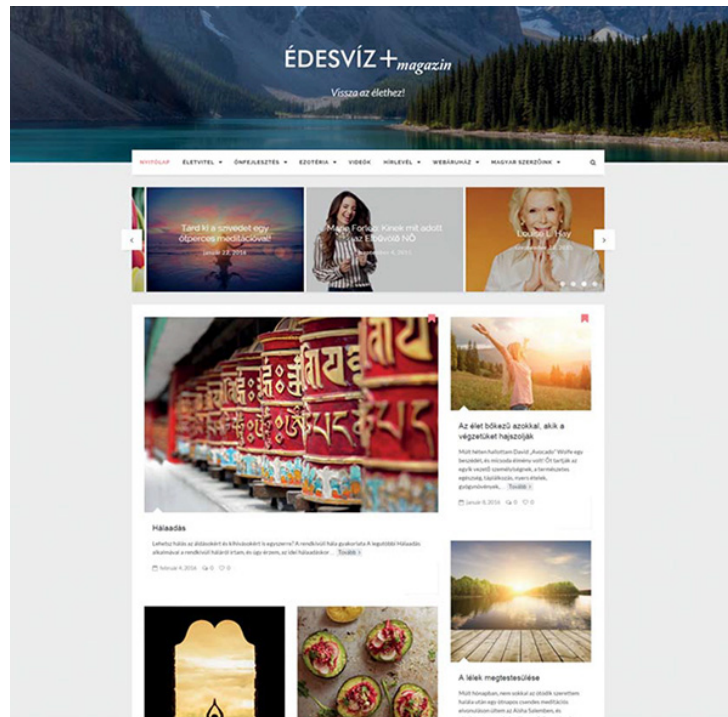
Cikkek az

EGÉSZSÉG • ÖNFEJLESZTÉS • EZOTÉRIA

témakörökben

Érdekes információk szerzőkről és könyvekről

Keresd a www.edesvizkiado.hu címen



ÉDESVÍZ+*magazin*

ÉRDEKES INFORMÁCIÓK SZERZŐKRŐL ÉS KÖNYVEKRŐL
CIKKEK AZ EGÉSZSÉG – ÖNFEJLESZTÉS – EZOTÉRIA TÉMAKÖREIBEN

Keresd a www.edesvizkiado.hu címen.