

magazyn o rozwoju osobistym

enneagram.pl nr 4

**Wsparcie: Czy podróż do wyższych
PRO musi być samotna?**

**Per Enneagram Ad Astra -
Ile boskości w Enneagramie?**

**Uważność – jak bycie tu i teraz
sprzyja Tobie i Twojemu szczęściu.**



Wsparcie: Czy podróż do wyższych PRO musi być samotna?

Artykuł stanowi trzecią część z cyklu pracy nad sobą, a magiczne PRO to Poziom Rozwoju Osobistego – kwestia szerzej opisana w poprzednich numerach. Tym razem przyjrzymy się bliżej wsparciu w pracy nad rozwojem osobistym – bo kto powiedział, że musimy ze wszystkim radzić sobie sami? Samodzielność to niewątpliwie cnota, ale czasami zdarza się, że problem nas przerasta lub współdziałanie może przynieść lepsze rezultaty.

„Drogi prowadzą zawsze do ludzi” – rzekł niegdyś Antoine de Saint-Exupery. Zasadniczo uważam, że mogą też prowadzić do tabliczki z napisem „Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego” i rozkopów... ale zakładając na chwilę, że rzeczywiście drogi prowadzą do ludzi, sprawa wydaje się prosta – żeby uzyskać pomoc, trzeba skorzystać z jakiejś drogi. Mimo tej pozornej prostoty, problemy mogą pojawić się już na początku, w postaci oporów, żeby gdziekolwiek pójść. Dla części ludzi zwrócenie się o pomoc nie jest sprawą prostą, nawet kiedy rzeczywiście jej potrzebują. Innym przychodzi to nader łatwo, nawet, jeżeli jej nie potrzebują. Tych zostawmy (i tak sami o sobie przypomną), skupiając uwagę na tych pierwszych.

Dlaczego to takie trudne?

Powody trudności w proszeniu o pomoc mogą być różne:

- utożsamianie proszenia o pomoc ze słabością (szczególnie u Ósemek), wstyd przed przyznaniem się, że się z czymś sobie nie radzi lub wstyd z powodu specyfiki problemu;
- potrzeba kontroli nad swoimi sprawami i poczucie jej utraty w przypadku zwrócenia się z problemami do innych (częste u Ósemek i Piątek);
- lęk przed wykorzystaniem i zależnością (przed tym, że osoba, która w czymś pomogła, zażąda w zamian uległości w innych sprawach);
- wyrzuty sumienia z powodu obarczania innych swoimi problemami (szczególnie

- narażone wydają się być Jedyńki i Dziewiątki);
- brak umiejętności dostrzeżenia, że w ogóle jest jakiś problem, w którym inni mogliby pomóc;
- lęk przed odmową (odrzuconiem).

I pewnie wiele innych. Dla mających problemy ze zwracaniem się o pomoc może być przydatne uzmysłowanie sobie, że większość ludzi lubi od czasu do czasu czuć się potrzebnym, więc chętnie pomaga. A nawet, jeżeli z jakiegoś powodu odmówi, nie oznacza to od razu odrzucenia tej osoby, a np. prozaiczny brak czasu. Spróbuj spojrzeć na to z punktu widzenia drugiej osoby – jak sam reagujesz, kiedy przyjaciel prosi Cię o pomoc? Częściej jesteś na niego zły, czy cieszysz się, że zwrócił się właśnie do Ciebie i że możesz go w czymś wesprzeć? Jak byś się czuł, gdybyś się dowiedział, że przyjaciel potrzebował pomocy, ale nic Ci nie powiedział? Ja bym się czuła nieswojo, bo czemu nic nie powiedział? Nie ma do mnie zaufania? Ma mnie za egoistycznego snoba? Wielu ludzi odbiera to podobnie, więc nie ma sensu demonizować owego „obarczania sobą innych” (oczywiście w granicach rozsądku; przegięcie w drugą stronę i oczekiwanie, że ktoś będzie żył Twoim życiem to przesada).

Jeżeli chodzi o wykorzystywanie udzielania pomocy do uzależniania od siebie innych osób, to jest to prawda – niektórzy tak postępują. Nie chodzi tu o zwykłą transakcję wymiany (umawiamy się zawczasu, że jedna strona zrobi określoną rzecz w zamian za to, że druga strona zrobi inną, również sprecyzowaną), ale o sytuację, kiedy ktoś godzi się udzielić „pomocy” rzekomo bezinteresownie, po czym po jakimś czasie wynurza się z pretensjami i roszczeniem sobie prawa do układania Ci życia (nie masz prawa wybrać sobie pracy, męża/żony, mieszkania, sprzętu, bo przyjąłeś/przyjęłaś kiedyś jakąś pomoc od tej osoby). Polecam proste unikanie mocno niezdrowych Dwójek i Ósemek dla zmniejszenia ryzyka, że trafi się na „uzależniacza”. Redukuje prawdopodobieństwo o niemal 100%. A jak już trafisz na kogoś takiego, nie daj się wciągnąć w jego grę. To ta osoba nie poinformowała, że nie zamierza Ci udzielić pomocy, tylko ją sprzedać za określoną (ale zatajoną i na ogół słoną) cenę. Warunki umowy ustala się przed jej zawarciem, a nie po.

Jest jednak druga strona medalu – bywają ludzie o słabych granicach, którzy godzą się na udzielenie pomocy, nawet kiedy nie chcą/nie mogą jej udzielić. Szczególnie dotyczy to Dwójek i Dziewiątek, często Jedynek, jeżeli wpojono im w dzieciństwie, że cudze potrzeby są ważniejsze od własnych. W tych wypadkach trzeba zachować dużą ostrożność, czy druga strona się zgadza, bo faktycznie chce pomóc, czy dlatego, że nie jest wystarczająco asertywna, żeby odmówić (jeżeli to dobry znajomy, rozpoznanie tego nie powinno być trudne). Jest też parę innych kwestii...

Większość ludzi lubi
od czasu do czasu
czuć się potrzebnym,
więc chętnie pomaga.

Jak, o co i kogo prosić?

Na pewno osoby, którym ufamy. I które są w stanie unieść zadanie, a i wynieść z tego coś pozytywnego dla siebie. Dlatego dobrze jest się zastanowić, kogo i o co się prosi. Noah Blumenthal i Paul McGee podają kilka ról, w jakich mogą wystąpić Twoi znajomi, żeby Ci pomóc w pracy nad sobą:

- Powiernik: ktoś, kogo wtajemniczysz w to, co „knujesz”, zwierzasz mu się; czasami samo powiedzenie komuś o swoim postanowieniu wzmacnia motywację, a wygadanie się przynosi ulgę;
- Doradca: ktoś, kogo prosisz o opinię, jeżeli nie jesteś pewien, czy dobrze „knujesz”; może np. oceniać Twoje postępy;
- Współpracownik: ktoś, kto aktywnie bierze udział w Twoim „knuciu”, np. pomagając Ci formułować plan działania, rzuca Ci wyzwania, prowokuje, zachęca, upomina, chwali, wykonuje coś z Tobą.

Pomyśl, które z tych form wsparcia by Ci się przydały i do kogo mógłbyś się zwrócić. Znajomość Enneotypu tych osób może być pomocna. Np. Dziewiątka może czuć się zestresowana rolą upominacza, ale zapewne dobrze się sprawdzi w charakterze powiernika. A jakaś forma zaangażowania w Twoją pracę może pobudzić również motywację Dziewiątki do zmienienia czegoś w swoim życiu. Z Piątek często bywają dobrzy obserwatorzy, więc może któraś pomoże w ocenie postępów? Na pilnowanie i upominanie na pewno możesz liczyć u Jedynek (inna rzecz, że mogą stać się w tym zadaniu nadgorliwe, więc lepiej z góry ustalcie pewne granice). Ósemka może zachęcić do działania, za to nie licz, że będzie z niej dobry, cierpliwy słuchacz-powiernik. Ludzie chętniej Ci pomogą, jeżeli zadanie będzie dopasowane do ich osobowości. I jeżeli przedstawisz możliwie jasno, o jaki rodzaj wsparcia Ci chodzi.

W przypadku Piątek najlepiej od razu podać konkrety. Piątki na ogół chętnie pomagają, ale muszą zawczasu wiedzieć, czego dokładnie się od nich chce, żeby oszacować, ile czasu i energii im to zajmie. Przy mętnych danych odpowiedź Piątki będzie równie mętna, bądź będzie brzmiała „nie”. Owijania w bawełnę nie lubią również Ósemki. Ósemki zwyczajnie nie mają cierpliwości do takich rzeczy. Warto też pamiętać, że powiedzenie Ósemce o jakimś problemie jest przez nią zazwyczaj odczytywane jako prośba o podjęcie aktywnych działań na rzecz rozwiązania problemu, a nie o wysłuchanie i poklepanie po ramieniu. Jedynki również są nastawione na działanie i też często nie lubią zawoalowanej formy (chyba, że wpojono im zasadę, że nie wypada od razu przechodzić do rzeczy, tylko najpierw trzeba kurtuazyjnie zagać). Zresztą – podchodów nie lubi całkiem spora część populacji, niezależnie od Enneotypu, więc warto wiedzieć, czego się od kogoś chce i

Ludzie chętniej Ci pomogą, jeżeli zadanie będzie dopasowane do ich osobowości.

umieć to wyrazić prosto i konkretnie. To, jak łatwo o nieporozumienie, może zilustrować historyjka Marshalla Rosenberga, autora koncepcji Porozumienia bez Przemocy (*Nonviolent Communication* – NVC):

„Siedziałem akurat naprzeciwko pewnej pary w kolejce, która rozwozi pasażerów do odpowiednich terminali na lotnisku Dallas - Fort Worth. Komuś, kto boi się, że ucieknie mu samolot, żółwie tempo tej kolejki może wydawać się okropnie irytujące. Mężczyzna zwrócił się do żony i rzekł z naciskiem: "Nigdy w życiu nie widziałem, żeby kolejka tak się wlokła!". Kobieta nie odpowiedziała, ale cała się spięła: chyba nie bardzo wiedziała, jakiej reakcji mąż po niej się spodziewa. On natomiast zrobił to, co robi wielu z nas, kiedy nie możemy się doczekać pożądaney odpowiedzi: jeszcze raz powtórzył to samo, tyle że głośniej i z większą emfazą: "Nigdy w życiu nie widziałem, żeby kolejka tak się wlokła!". Jego żona zupełnie już się pogubiła, zrobiła więc jeszcze bardziej nieszczęśliwą minę. Z rozpaczy powiedziała w końcu: "Te kolejki jeżdżą według elektronicznie zaprogramowanego rozkładu". Nie sądziłem, że wiadomość ta usatysfakcjonuje jej męża, i rzeczywiście: powtórzył to samo po raz trzeci (...). Żona najwidoczniej doszła do kresu cierpliwości, bo gniewnie odszczeknęła: "A co ja ci na to poradzę? Mam może wysiąść i popychać?". No i proszę: teraz już oboje cierpieli! Jakiej właściwie reakcji spodziewał się ten mężczyzna? Chciał pewnie usłyszeć, że jego ból doczekał się zrozumienia.”

Ale tego nie powiedział i został błędnie zrozumiany, bo kobieta z kolei odczytała to jako pretensję do niej / próbę wyładowania się na niej / oczekiwanie, że zrobi coś, żeby kolejka jechała szybciej. Autor daje kilka wskazówek, na które warto zwrócić uwagę, nie tylko przy proszeniu o pomoc, ale w ogóle przy proszeniu o cokolwiek:

- uświadomienie sobie, czego potrzebujemy,
- mówienie, o co się prosi („chcę, żebyś...”), a nie o co się nie prosi („nie życzę sobie, żebyś...”),
- unikanie ogólników, sformułowań dwuznacznych, abstrakcyjnych („chcę żebyś mi pomógł” jest tak ogólne, że jest zdaniem o niczym; „chcę żebyś mi pomógł rozwiązać problem z dogadywaniem się z innymi” również niewiele wyjaśnia; lepsze jest doprecyzowanie, o jakie działania konkretnie chodzi, np. „chcę, żebyś mi zwracał uwagę za każdym razem, kiedy komuś przerywam wypowiedź”),
- prośba o informację zwrotną (czyli upewnienie się, jak zostaliśmy zrozumiani).

Uświadom sobie
swoją potrzebę i
mów, czego
chcesz, a nie
czego nie chcesz.
Unikaj też
ogólników i
doprecyzuj, o
jakie działania
konkretnie
prosisz.

Prośba czy żądanie?

Marshall Rosenberg zwraca uwagę na jeszcze jedną istotną kwestię: prosisz czy żadasz?

„Prośba odbierana jest jako żądanie, gdy ten, kogo prosimy, spodziewa się kary lub wyrzutów, jeśli prośby tej nie spełni. Kiedy nasz rozmówca słyszy żądanie, widzi dla siebie tylko dwa wyjścia: uległość albo bunt. W obu wypadkach traktuje prośbę jako próbę wywarcia przymusu i jest mu trudniej odnieść się do niej ze współczuciem.”

A test na odróżnienie prośby od żądania jest prosty: jest nim reakcja na odmowę. Jeżeli reagujesz krytyką lub wyrzutami w kierunku drugiej osoby, gdy ten ktoś Ci odmówił, to nie prosiłeś, tylko żądałeś (niezależnie od tego, jak ładnie opakowałeś w słowa i jak łagodnym tonem wyraziłeś to żądanie). Elementem prośby jest zgoda na prawo odbiorcy prośby do odmowy. Jeżeli tego elementu brakuje, przestaje to być prośba.

Podobnie rzecz ma się w przypadku pomagania. Jak już wspominałam, jeżeli komuś coś dajesz i oczekujesz czegoś w zamian, nie jest to pomoc, tylko transakcja wymiany. Masz oczywiście do niej prawo, ale – ponownie to podkreślę – warunki podaj na początku. Jeżeli zgodziłeś się pomóc, oczekując czegoś w zamian, ale nie poinformowałeś „obdarowanego”, czego będziesz chcieć w zamian (i że w ogóle czegoś) – nie jesteś fair. W szczególnie wyrafinowany sposób, jeżeli zapłatą ma być poczucie winy u osoby, której „pomogłeś”, poprzez wypominanie jej tego później przy każdej okazji, kiedy masz ochotę skłonić ją do uległości wbrew jej woli.

Jak wspierać poszczególne Enneatypy

No dobrze, a co wtedy, kiedy sami widzimy, że komuś jest potrzebna pomoc? Na forum enneagram.pl zakładałam swego czasu (konkretnie 02.09.2011) tematy, gdzie użytkownicy wypowiadali się oraz głosowali w ankiecie, jaki rodzaj wsparcia preferują (ankiety są wciąż otwarte – jeżeli ktoś ma ochotę pomóc w rozpoznaniu metod pomagania preferowanych przez swój Enneatyp, nadal może zagłosować). Pytanie w ankiecie brzmiało „Najlepiej na mnie działa...”, a możliwymi uzupełnieniami tego zdania było (można było wybrać kilka opcji):

- wstrząśnięcie mną, ustawienie do pionu i mały kopniak w tyłek dla lepszej dynamiki startu w świetlaną przyszłość,
- danie mi spokoju i zostawienie przestrzeni do działania, sam(-a) się o siebie zatroszczę,
- zrozumienie, ciepło, poczucie, że mam wokół przyjazne dusze (tuuulimy!),
- inne (jakie?).

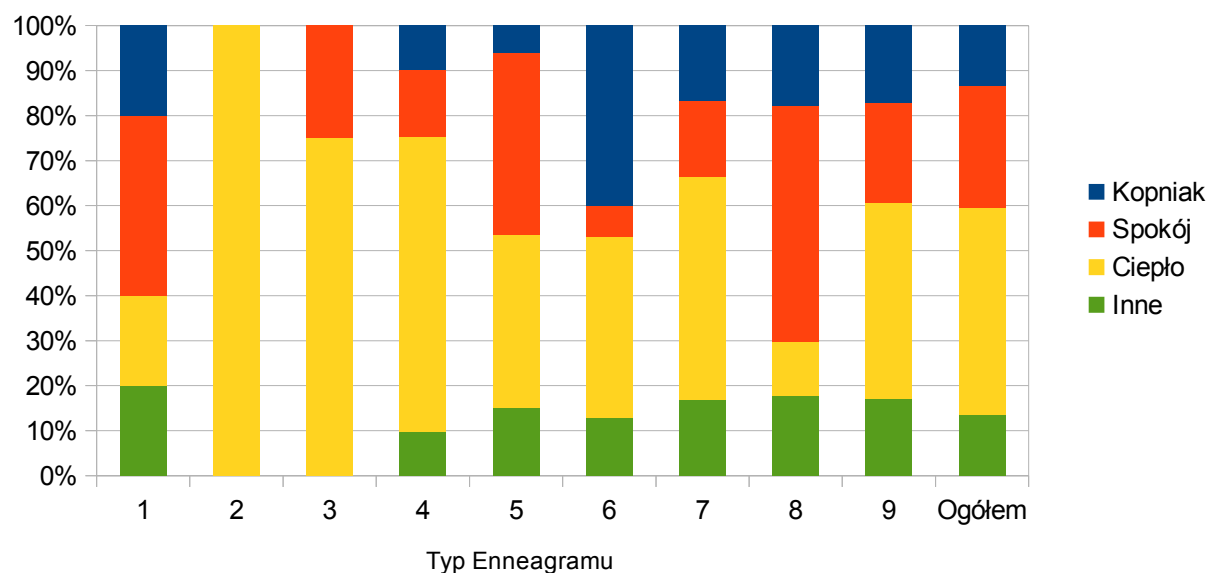
Elementem
prośby jest
zgoda na prawo
odbiorcy prośby
do odmowy.

Jeżeli komuś coś
dajesz i
oczekujesz czegoś
w zamian, nie jest
to pomoc, tylko
transakcja
wymiany.

Badanie w żaden sposób nie spełnia naukowych kryteriów (za mała próba, nierównomierny rozkład Enneatypów, brak weryfikacji typu – forumowicze typowali się sami), jednak może rzucić trochę światła na preferencje Enneatypów w kwestii form wspierania ich. Wyniki ankiet przedstawia tabela i wykres.

Typ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Głosów
Kopniak	1	0	0	4	3	6	1	3	4	22
Spokój	2	0	1	6	19	1	1	9	5	44
Ciepło	1	5	3	27	18	6	3	2	10	75
Inne	1	0	0	4	7	2	1	3	4	22
Głosów	5	5	4	41	47	15	6	17	23	163

Podsumowanie tematów "Jak wspierać?" w procentach odpowiedzi



Łącznie oddano 163 głosy, z czego najwięcej pochodziło od Piątek (prawie 30%) i Czwórek (ok. 25%). Najmniej głosów oddały Trójki, Jedyńki, Dwójki i Siódemki. W preferowanych formach wsparcia największym wzięciem cieszyło się ciepło – ta opcja stanowi 46% wszystkich odpowiedzi. Drugie miejsce zajmuje zostawienie w spokoju – 27%, natomiast wstrząsy/kopniaki oraz inne metody stanowią po 13,5%.

Użytkownicy konkretyzowali również w postach, co kryje się dla nich pod opcją „inne”:

- **Jedyńki** i **Dwójki** nie wskazywały na dodatkowe formy wsparcia (poza tymi w ankiecie).
- **Trójka** podkreśliła rolę poczucia zdobywania czegoś i pochwał za postępy.
- **Czwórki** często podnosiły znaczenie rozmowy, a oprócz tego: rozładowanie napięcia przez rozśmieszenie, wyjście z własnymi propozycjami zrobienia czegoś, odwoływanie się do wyobraźni, zgadzanie się z rozmówcą, że jest źle, żeby uzyskać przekorny efekt (to ostatnie odnosi się do sytuacji, w której mówisz Czwórcę, że faktycznie jest fatalnie, a ona nagle zaczyna się bronić, że wcale nie jest tak źle i zaczyna sama szukać pozytywów).
- Dla **Piątek** pod opcją „inne” kryły się: rozmowa, wspieranie praktycznymi działaniami, podpowiedzenie rozwiązania, konstruktywna, delikatna (sic!) krytyka.
- **Szóstki** doceniają porady i wskazówki oraz pozwolenie na rozładowanie gniewu (danie się wykrzyczeć).
- Preferowany styl **Siódemek** to oderwanie od problemu i żarty.
- **Ósemki** wskazywały na drobne gesty (typu podsuniecie jakiegoś smakołyka) oraz wspieranie radą, mądrością, wyrazem poparcia, okazywaniem zaufania do działań Ósemki (wiara w nią).
- U **Dziewiątek** pojawił się aspekt poczucia odpowiedzialności za kogoś (jako coś, co mobilizuje do podjęcia działań) oraz poczucia, że jest się szanowanym.

Kim wstrząsać a kim nie?

Najbardziej przydaje się to Szóstkom (40% odpowiedzi wskazywało na tę opcję). Jednak 6 równie chętnie wybierały także ciepło oraz zwracały również uwagę na potrzebę porad jako formy wsparcia. Niezależnie jednak od tego, czy należy nimi wstrząsnąć, doradzić im, czy przytulić, nie powinno się zostawiać ich samych – opcję zostawienia w spokoju zaznaczyła tylko jedna Szóstka. Za to zdecydowanie niechętnie kopniakom są 2 (0% chciałoby tej formy wsparcia), 5 (6% by to odpowiadało) i 4 (10% skłania się ku tej opcji). Jak wynika z ankiet i postów, ryzykowne jest też kopanie 8 – wprowadzie trzy (18% głosów) zaznaczyły, że chcą, żeby nimi wstrząsnąć, jednak inne przyznały, że grozi to oddaniem

kopniaka. Ponadto, w przypadku stosowania kopniaków i wstrząsów w stosunku do 5 i 9 należy się liczyć z tym, że postąpią na przekór (bierna agresja w odpowiedzi na nacisk).

Kogo można zostawić w spokoju?

Największymi fanami tej opcji są 8 (53%) i 5 (40%). Te dwa typy najbardziej doceniają niewtrącanie się w ich sprawy i wolą same poradzić sobie ze swoim problemem. Również dwa spośród pięciu głosów oddanych przez Jedyńki sugerują, że typ ten może woleć zostawienie w spokoju, jednak w tym przypadku głosów jest bardzo mało, zatem trudno uogólniać. Za to samych sobie nie należy zostawiać wspomnianych 6 oraz spragnionych tulenia 2. Nie jest to również wskazane w przypadku 4 (15% głosów oddanych na tę opcję).

Kogo otoczyć ciepłem?

Najchętniej wybierana opcja. W szczególności wyraźnie preferowana przez 2 (100%), 4 (66%), 7 (50%, z zaznaczeniem, żeby nie miało to charakteru narzucania się) i 9 (43%). Również u Trójek ta metoda była najczęściej wybierana, jednak w przypadku Trójek trudno uogólniać ze względu na bardzo małą liczbę głosów. Opcję ciepłego wsparcia chętnie wybierały również 6 (40%) i 5 (38%). U Jedynek pojawił się głos, że nie są przyzwyczajone do otaczania ich ciepłem, dlatego lepiej działają inne metody (są lepiej im znane, więc łatwiej je przyjąć). Tylko dwie 8 przyznały się w ankiecie, że potrzebują ciepła (12% głosów), co sugerowałoby, że ten typ ciepła nie ceni, jednak rozwinięcie odpowiedzi w postach wskazywało, że... jednak ceni, ale niechętnie się przyznaje, bo to „nie-ósemkowe”. Tymczasem te twardziele są w stanie docenić drobne opiekuńcze gesty, zaufanie, werbalne poparcie, czy rozmowę, tylko nie lubią, kiedy towarzyszy temu ostentacyjna czułość, czy wylewność. Więc „ciepełko” należy im okazywać w dyskretnej formie.

Krnąbrni, potulni, wylewni, powściągliwi, głośni, cisi – wszyscy czasem potrzebujemy pomocy. I wszyscy czasem mamy potrzebę wnieść coś w życie innych, zwłaszcza osób, na których nam zależy. Nie zawsze nam wychodzi i bywa, że dobre intencje zamieniają się w „betonowe koła ratunkowe”. Ale możemy pracować nad tym, żeby to, co dostajemy od innych i to, co im ofiarowujemy, było rzeczywiście tym, co pomaga.

Cotta

Literatura

Marshall Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Czarna Owca, 2011.
Noah Blumenthal, *Uzależnienie od siebie. Dlaczego tak trudno się zmienić i co można na to poradzić*, Sensus, 2009.
Paul McGee, *Pewność siebie. Jak mała zmiana może zrobić wielką różnicę*, Helion, 2010.
Agnieszka Wróbel, *Asertywność na co dzień, czyli jak żyć w zgodzie ze sobą i innymi*, Samo Sedno / Edgard, 2011.
Micheline Rampe, *Odporność psychiczna – siedem filarów*, Studio Emka, 2010.
Andrew Matthews, *Bądź przyjacielem! Jak być szczęśliwym wśród ludzi*, Eva Press, 2007.

Per Enneagram Ad Astra - Ile boskości w Enneagramie?

Robert Nagosek pogodził Enneagram rodem z New Age z chrześcijaństwem. W efekcie splotził książkę „Discovering Jesus through Enneagram: 9 portraits of Jesus”, w której wyjaśnia, jak Enneagram może być narzędziem do poznania Jezusa i do przybliżenia się do boskości.

Bierzcie i pijcie, oto bowiem następny artykuł:

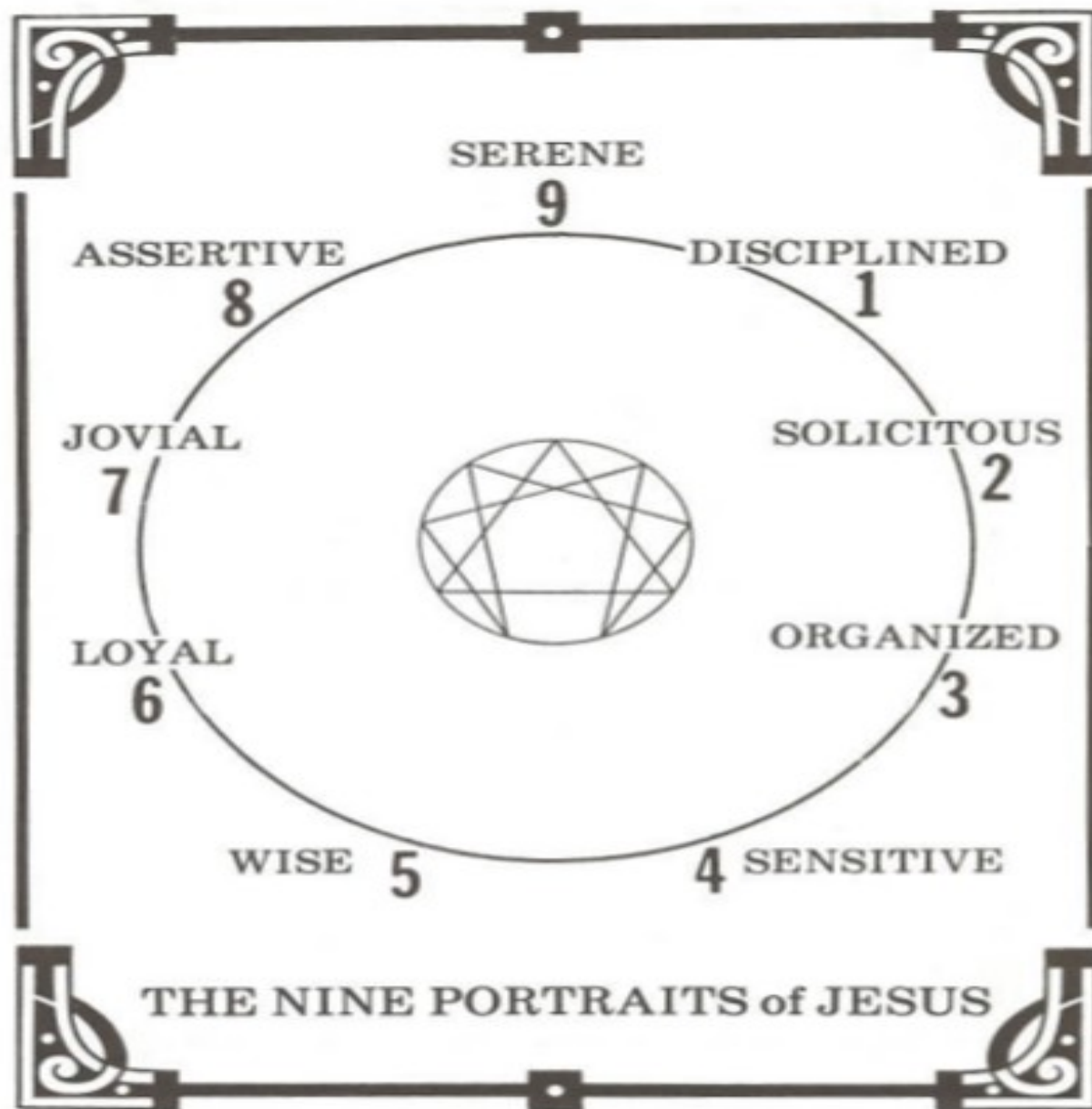
Znalazłem w bibliotece uniwersyteckiej książkę pod tytułem "Nine Portraits of Jesus", łączącą Enneagram z osobowością Jezusa oraz drogą do własnego rozwoju przez Jezusa w rozumieniu enneagramowym. Postaram się pokrótce streścić zawartość tej książki i jej tezy.

Podstawą tego podejścia jest założenie, iż Jezus uosabiał równocześnie wszystkie 9 typów, czyli był zaprzeczeniem grzechów zawartych w każdym punkcie na okręgu Enneagramu. Dziewięć typów Enneagramu jest przedstawionych jako reprezentacje rodzajów grzechów oraz zalet. Każdy typ jest porównany do Jezusa przez następujące pytania:

- Jak Jezus uosabia zalety danego typu?
- Jaka jest kompulsja danego typu, od której Jezus jako istota bezgrzeszna był wolny?

Autor wyjaśnia najpierw teologiczne założenia odnośnie do relacji między Jezusem a boskością oraz człowieczeństwem.

Wykres cech typu Enneagramu obrazujący jak Jezus uosabia typy:



- 1: zdyscyplinowany
- 2: pieczołowity
- 3: zorganizowany
- 4: wrażliwy
- 5: mądry
- 6: lojalny
- 7: radosny
- 8: asertywny
- 9: pogodny

Nagosek pisze także, że każdy typ jest obarczony grzechem (kompulsją), która stoi na drodze do tego, aby być bliżej Jezusa i boskości. Jak to z grzechami w chrześcijaństwie, są one bardzo kuszące, podobnie jest przy zetknięciu chrześcijaństwa i pozornie najlepszymi aspektami typów Enneagramu. Autor wydziela wśród typów Enneagramu trzy grupy wg ich rodzaju ograniczenia na drodze ku boskości.

Ograniczenie przez to jaką jest się osobą

Ta kompulsja dotyczy Piątek, Dwójek i Ósemek.

Ósemki są zbyt dumne z bycia silnymi i wydaje im się, że są bliżej boskości dzięki swojej sile. Na ich drodze stoi brak delikatności i postrzeganie jej jako słabości.

Dwójki czerpią dumę z bycia potrzebnym. Faktycznie Dwójki nie widzą, że są samolubne, bo w rzeczywistości starają się uzależnić innych od siebie.

Piątki są zbyt dumne poprzez bycie mądrym. W zbliżeniu się do boskości i pokonaniu dumy stoi izolowanie się od innych i zbytne przywiązanie do własnego świata myśli.

Ograniczenie przez konformizm

Ta kompulsja dotyczy Trójek, Szóstek i Dziewiątek.

Trójki biorą zbyt wiele dumy z własnego powodzenia i sukcesu. Przeszkodą w pokonaniu własnej dumy jest brak pokory, gdyż Trójki widzą źródło swojego własnego sukcesu we własnych umiejętnościach i odcinają się całkowicie od zasług innych w ich sukcesie.

Dziewiątki mają swoje ziarno boskości w byciu przyjemnym w obyciu (easy-going). Problemem Dziewiątek jest ignorowanie powołania od Boga, by uczynić świat trochę

Kompulsja to grzech dumy czerpanej z tego, co wydaje się być mocną stroną danego typu we własnych oczach

lepszym miejscem. Ten typ umniejsza tych, którzy chcą wprowadzić zmiany i w tym samym czasie wycofuje się z działania.

Szóstki czerpią dumę z bycia posłusznym. Skupiają się na unikaniu grzechu w dosłownym rozumieniu i umyka im, że źródłem ich grzechu mogą być wewnętrzne lęki. Przeszkodą w zbliżeniu się do boskości jest uważanie posłuszeństwa jako największej wartości i przez to nie przywiązują należytej uwagi do innych wartości.

Ograniczenie przez zmienianie otoczenia

Ta kompulsja dotyczy Jedynek, Czwórek i Siódemek. Te typy widzą znamiona boskości w tym, co jest poza nimi, przez co dążą do boskości poza sobą.

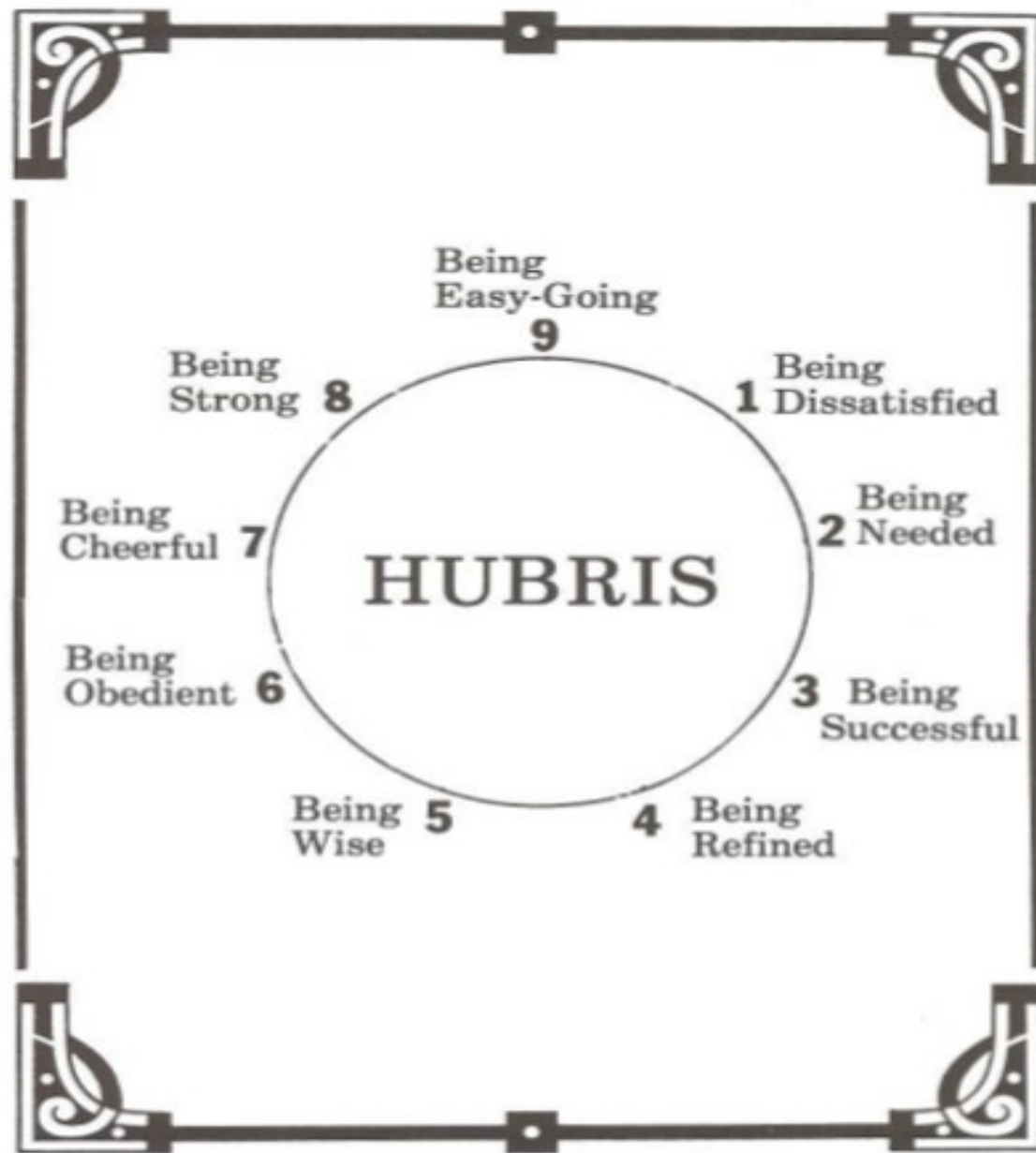
Jedynki są zwykle niezadowolone z tego, jak rzeczy się mają ogólnie i czerpią dumę z przekonania, że wiedzą, jak ma być lepiej. Główną przeszkodą dla tego typu jest widzenie własnej krytyczności jako wartości samej w sobie, co stoi na drodze widzenia dobra w tym, co Jedynki zastają w swoim otoczeniu.

Siódemki czerpią dumę z bycia radosnym. Na drodze do boskości Siódemek stoi zbyt błahe podejście do samodyscypliny i zatraćanie się w przyjemnościach. Ich problemem jest nieumiejętność rozpoznania bólu u siebie i u innych, przez co umyka im autentyczność istnienia z drugim człowiekiem.

Czwórki są dumne z wyrafinowania (z ang. refined, np. wyzbycia się pospolitości) i posiadania dobrego gustu. Czwórkom na drodze do boskości stoi zaniedbanie skromności jako wartości. Poza tym Czwórki tkwią za bardzo w przeszłych uczuciach i zapominają, iż rozczulanie się nad sobą jest pyszne.

Każdy z nas jest
dzieckiem Boga i
posiada pierwiastek
boskości.
Każdy poprzez swój
typ Enneagramu
jest jednocześnie
uosobieniem
boskości

Poniżej znajduje się umiejscowienie ograniczeń na okręgu Enneagramu:



Na koniec spojrzenie na to jak Jezus uosabiał typ Enneagramu. Na tapetę wzięłem Jedyńki. Tekst jest tłumaczeniem wybranych fragmentów rozdziału dotyczącego Jedynek.

Jezus i Perfekcjonista:

Jezus miał wysokie wymagania wobec swoich podopiecznych i uczył ich jak podążać za wszelkimi przykazaniami. Mieli być perfekcyjni w każdy możliwy sposób - w rzeczy samej bliżsi perfekcji w swoich motywach i zachowaniach niż skrybowie czy faryzeusze. Oczekiwano od nich dobroci, szczodrości, szczerości, odpowiedzialności wobec innych.

Jednakże, to czego Jezus oczekiwał od innych, najpierw sam stosował do siebie (niczym idealny Perfekcjonista). Jezus potrafił być surowy dla ludzi, ale zawsze był o wiele surowszy wobec siebie. Jedyńki są jak Jezus, ponieważ czerpią dumę z ciężkiej pracy i są zawsze gotowe do poświęceń dla sprawy. Jedyńki są także skupione na tym, co dobre, unikając złego. Przykładami takich zachowań u Jezusa był jego stosunek do pracy stolarza w warsztacie Józefa. Kiedy w trakcie głoszenia swoich nauk usłyszał, że jego rodzina go potrzebuje, odpowiedział, że żyjący słowem bożym są jego jedyną rodziną (odniesienie do księgi Łukasza). Być może Jezus był surowy dla swojej matki i innych bliskich, jednakże o wiele surowszy wobec samego siebie.

Jedyńki mogą zdecydowanie identyfikować się z powyższymi postawami i cechami Jezusa. Jak Jezus, Perfekcyjniści czerpią dumę z solidnej pracy i z ciągłej gotowości by wykonywać pracę z wielkim oddaniem, w szczególności dbając o szczegóły. Będąc zorientowanymi na to co dobre, a czego unikać, oczekują oni wiele od innych, ale także od siebie.

Pomimo tego, że Jezus potrafił być wymagającym nauczycielem, nie był natarczywy oraz czepiański wobec uczniów. Uczył ich, jednocześnie akceptując ich, jakimi byli.

Perfekcjonizm Jezusa
objawiał się przez
zaakceptowanie
niedoskonałości,
czyli to do czego
powinny dążyć
Jedyńki

Zbawiciel zastępował
jedyńkową surowość
pełnią miłości, co
także jest jednym z
dążeń Jedynek do
perfekcji

Przykładem może tu być potraktowanie grzesznej Magdaleny przez Jezusa, czy inne historie, w których wykazywał się ogromną tolerancją wobec swoich uczniów. Perfekcjonizm Jezusa był wypełniony tolerancją i współodczuwaniem.

Spojrzenie Nagoska rzuca odmienne światło na Enneagram i ujmuje to, co na pierwszy rzut oka wydaje się przedstawicielom różnych typów dobrymi stronami ich osobowości, jako grzech i przeszkodę na drodze do zbliżenia się do boskości. Enneagram w tym chrześcijańskim wydaniu nie zajmuje się poziomami zdrowia, gdyż wg mojej wiedzy książka została wydana dużo wcześniej przed pojawieniem się idei poziomów zdrowia. Nagosek widzi Enneagram jako narzędzie do bycia lepszą osobą, w zaczerpnięciu tego, co najlepsze z każdego typu i zaniechanie przywar związanych z typami Enneagramu. Krąg Enneagramu jest inną formą boskości i drogą do zbliżenia się do boskości. Myślę, że to spojrzenie może być pomocne także dla tych podchodzących z dystansem do religii. Wszak to, co może być naszą słabością lub wadą, okazać się może siłą i wybawieniem.

Kapar

Uważność - jak bycie tu i teraz sprzyja Tobie i Twojemu szczęściu

Jak dobrze być tu i teraz

Zatrzymaj się na chwilę i przypomnij sobie naprawdę ważne momenty z Twojego życia. Może to być relaksujący spacer na łonie natury, leżenie w objęciach ukochanej osoby, zabawa z dziećmi, rozwiązywanie trudnego problemu, pomoc przyjacielowi w potrzebie, rozmowa z babcią. Zapisz co się wtedy działo.

Przypomnij sobie gdzie był Twój umysł podczas tych chwil? Czy lawirował w przeszłości albo wyobrażał sobie przyszłość? Raczej nie. Był tu i teraz, doświadczał dokładnie tego, co działo się w danym momencie. To nie było coś, co działo się obok Ciebie, Ty byłeś w tym doświadczeniu, przenikałeś go całym sobą. Czy Twoje życie nie było by ciekawszym, pełniejszym gdyby takich chwil było więcej? Pewnie tak, niestety umysł ludzki ma tendencję do rozpraszania się i bycia nieuważnym, przez co takich momentów nie jest za wiele.

Rozbrykany umysł i brak koncentracji

Prawdopodobnie często Twój umysł jest w paru miejscach naraz - na facebooku, na mojej stronie, słuchasz jeszcze muzyki, albo gadasz z kolegą na gadu-gadu, popijasz jakiś napój. Umysł powoli traci umiejętność koncentracji na jednej rzeczy, jednym zadaniu, jednej chwili. Przeskakuje z miejsca na miejsce.

Często zdarza się też, że jesteś w trakcie wykonywania jednej czynności i tylko to, czego pragniesz, to jak najszybsze skończenie jej, aby móc przejść do czegoś bardziej przyjemnego. Przykładowo myjesz naczynia w pośpiechu aby zrobić sobie herbatę, albo

robisz herbatę w pośpiechu aby iść obejrzeć nowy epizod ulubionego serialu. Tym samym w dziwny sposób spieszysz się ku własnej śmierci, bezpowrotnie tracąc momenty, kiedy jeszcze jesteś żywy.

Inną formą nieuważności jest tak staranne planowanie życia, że w końcu przecieka Ci ono przez palce. Skupiasz się bowiem jedynie na wprowadzaniu punktów z programu „jak powinienem żyć” zamiast faktycznie doświadczać tego, co się dzieje.

Kolejnym przykładem może być popołudnie spędzone w restauracji z przyjaciółmi. Jak często rozmowa dotyczy miejsc, w których jedliście, albo w których zamierzacie zjeść? Zamiast smakować jedzenia na talerzu zastanawiacie się jak smakują krewetki na odległych wyspach, albo dyskutujecie jaki smak ma czeskie piwo a nie delectujecie tego, które trzymacie w ręce.

Codzienna nieuważność to także wsypanie za dużo cukru do herbaty, skręcenie w złą ulicę, przecięcie palca przy krojeniu chleba, i tym podobne.

Uważne życie

Uważność oznacza świadomość bieżącego doświadczenia i jego akceptowanie. Nie chodzi tutaj o konkretny stan umysłu (że np. jesteś spokojny) ani zawartość (negatywne lub pozytywne myśli) ale o stosunek jaki masz do doświadczenia, bez względu na to jakie ono jest. Uważność pomaga zauważać rzeczy, takimi jakie one są; z akceptacją, bez oceniania. Gdzie są teraz Twoje myśli czytając tę liniijkę? Gdzie jest Twój umysł gdy jesz śniadanie? Gdy rozmawiasz z kolegą z pracy? Oglądasz telewizję? Uważność pozwala na lepsze poznanie siebie, w konsekwencji możliwość zmiany pewnych nawyków myślowych, przyzwyczajeń, zachowań, w końcu większą wolność.

Współczesny świat
dostarcza nam
wielu możliwości
robienia kilku
rzeczy w tym
samym czasie, bez
skupienia się nad
żadną z nich

Dzięki rozwijaniu akceptacji i postawy nieoceniającej zmienia się stosunek do rzeczywistości – stajesz się bardziej przyjazny i masz w sobie więcej współczucia. Postawa akceptacji polega na przyjmowaniu wszystkiego, co się dzieje – nie odcinasz się od przykrych emocji, zagłuszając je filmem, alkoholem czy nadmierną pracą, otwierasz się na swój ból. Dzięki temu ból ten może jednak odejść. Tak samo jest z przyjemnością, jesteś na nią bardziej otwarty i pełniej jej doświadczasz. Dzięki akceptacji mówisz „tak” do tych części swojej osobowości, których być może chciałbyś się pozbyć lub które chcesz ukryć. Niemniej jednak dzięki temu otwierasz się na zmianę i rozwój zamiast trwać w ograniczających schematach.

Co w praktyce zmienia rozwój uważności?

Ćwiczenie uważności nie pozbawi Cię zwykłych bolączek życia i przeciwności losu, ale będzie za to narzędziem, dzięki któremu znacznie lepiej poradzisz sobie z codziennymi trudnościami. Zepsuty samochód, korek, rozlana kawa, wizyta u lekarza, natłok egzaminów, źle przycięte włosy przez fryzjera – to wszystko nie będzie Cię tak denerwować i przytłaczać. Jednym słowem nie będziesz się nadmiernie stresować i zamartwiać tym, co się nie udało, tym, co przeszkadza. Dzięki temu na dłużej będziesz w lepszym samopoczuciu, a co za tym idzie, będziesz mógł kontynuować wykonywanie codziennych czynności bez nadmiernych przeszkód. Akceptacja pozwoli Ci na godzenie się z nieszczęśliwymi zdarzeniami, z nieuchronnością zmian czy niemożnością bycia zawsze wygranym. Będziesz obserwować i doświadczać, ale nie będziesz oceniać i nie będziesz starać się kontrolować rzeczywistości. Zniknie nuda, wszystko bowiem ożyje i ukaże się całe bogactwo i złożoność życia. Rozwój uważności pomaga też być mądrzejszym, pomaga podejmować lepsze decyzje, ponieważ nie skupiasz się tylko na ich dobrych lub złych skutkach, ale masz przed oczami znacznie szerszy obraz.

Bycie uważnym to obecność w danej chwili i obserwacja minuta po minucie, gdzie wędruje własny umysł.

Zauważ, że Twój umysł lepiej i jaśniej działa, gdy nie jesteś obciążony lękiem w związku z tym, co pomyślą inni, albo zamartwianiem się, czy uda Ci się osiągnąć zamierzony cel. Z wielu badań natomiast wynika, iż praktyka uważności przynosi efekty w leczeniu depresji, zaburzeń lękowych, odżywiania czy uzależnień.

Bez względu na to jaki masz problem, uważność to przede wszystkim pewien sposób na życie. Życie bardziej świadome.

Ismena Rastogi

www.doswiadczajzycia.pl

Kontakt: enneagram@enneagram.pl

Wszystkie artykuły publikowane są na licencji:

Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne 3.0 Polska

Redakcja: boogi, Kapar, Cotta