

ENNEAGRAM

Helen Parmer

Spis treści

[Przedmowa \(Charles T. Tart\)](#)

Część I: Wprowadzenie do Enneagramu

[Historia systemu i wprowadzenie do typologii](#)

[Tradycja ustnego przekazu](#)

[Ograniczenia w kategoryzacji ludzi](#)

[Dane historyczne](#)

[Wewnętrzny obserwator](#)

[Psychologiczne bufory](#)

[Osobowość nabyta](#)

[Cecha główna](#)

[Namiętności 1 2 3 4 5 6 7 8 9](#)

[Uwaga, intuicja i typ](#)

[Uwaga i typ](#)

[Intuicja a typ](#)

[Ćwiczenie uwagi](#)

[Intuicja a esencja](#)

[Struktura Enneagramu](#)

[Dziewięć typów](#)

[Skrzydła](#)

[Dynamika typów](#)

[Działanie w warunkach bezpieczeństwa i stresu](#)

[Enneagram stylów intuicji](#)

[Twórcy systemu](#)

[Trzy ośrodki inteligencji](#)

[Podtypy](#)

[Związki z psychologią współczesną](#)

[Ogniska uwagi](#)

[Główne punkty zainteresowania poszczególnych typów](#)

[Enneagram mechanizmów obronnych](#)

[Ogniskowanie uwagi w relacjach z innymi ludźmi](#)

[Spotkanie w punkcie Siedem](#)

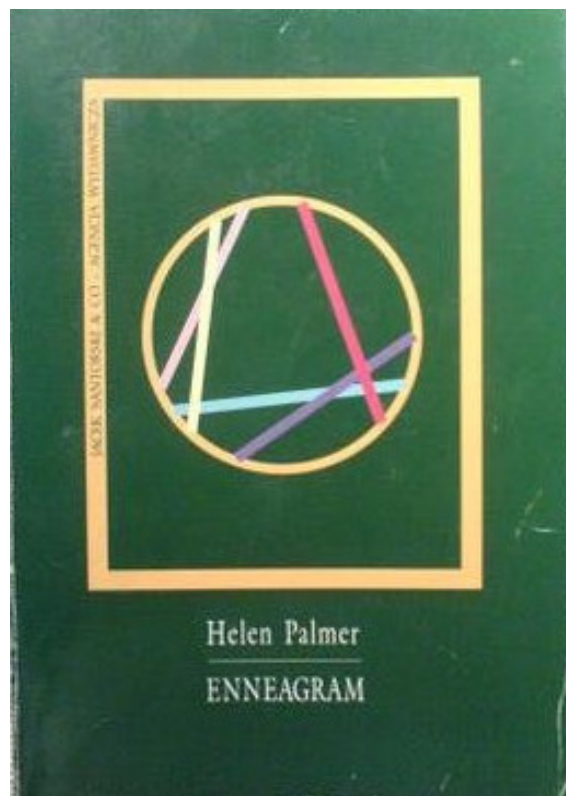
[Spotkanie w punkcie Pięć](#)

[Spotkanie w punkcie Dziewięć](#)

[Ósemka przechodzi do punktu Dwa \(osiąga swój punkt bezpieczeństwa\)](#)

[Szóstka przechodzi do punktu Trzy \(osiąga swój punkt stresu\)](#)

[Enneagram a kategorie diagnostyczne](#)



[Enneagram psychopatologii](#)
[Uściślenia diagnostyczne](#)

Część II: Dziewięć punktów Enneagramu

[Wprowadzenie do opisu punktów](#)

[Każdy rozdział zawiera następujące fragmenty](#)

Streszczenie dylematu: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

Typowa historia rodzinna: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

Główne problemy danego typu: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

Wzory wchodzenia w bliskie kontakty z innymi ludźmi: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

Przykład związku w parze złożonej z przedstawicieli różnych typów: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

Związki danego typu z autorytetami: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

Przykład interakcji z autorytetem, gdy każda z osób należy do innego typu: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

Styl kierowania uwagą: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

Styl intuicyjny: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

Otoczenia atrakcyjne dla danego typu: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

Otoczenia nieatrakcyjne dla danego typu: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

Sławni przedstawiciele danego typu: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

Wyższa jakość umysłu: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

Cnota: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

Zalety: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

Podtypy: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

Co pomaga w rozwoju danego typu? : [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

Co dany typ powinien sobie uświadomić? : [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#)

[Punkt Pierwszy: Perfekcjonista](#)

[Punkt Drugi: Dawca](#)

[Punkt Trzeci: Wykonawca](#)

[Punkt Czwarty: Tragiczny Romantyk](#)

[Punkt Piąty: Obserwator](#)

[Punkt Szósty: Adwokat Diabła](#)

[Punkt Siódmy: Epikurejczyk](#)

[Punkt Ósmy: Szef](#)

[Punkt Dziewiąty: Mediator](#)

[Załącznik: Badania empiryczne nad Enneagramem](#)

[Przypisy Autorki](#)

[Przypisy Redakcji](#)

Przedmowa



Nie spotkałem jeszcze człowieka nie zainteresowanego problematyką osobowości, a w szczególności człowieka, który nie chciałby poznać bliżej własnej osobowości lub typu, do którego należy. Gdy jako student specjalizowałem się w zagadnieniach osobowości, wypełniałem każdy możliwy test, w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie: jaki jestem. Większość studentów czyniła podobnie.

Dlaczego tak bardzo nam zależy na poznaniu samego siebie? Jednym z powodów jest po prostu ciekawość: funkcjonowanie umysłu i sfera uczuć to sprawy ciekawe same w sobie. Dlaczego w taki właśnie sposób odbieram tę sytuację? Dlaczego przeżywam tę konkretną emocję, podczas gdy inni przeżywają co innego? Dlaczego w tej samej sytuacji koleżanka reaguje złością, podczas gdy ja wpadam w przygnębienie? Myślenie o takich problemach i rozmawianie o nich z innymi ludźmi to zajęcie ciekawe.

Następny powód jest praktyczny. Wiele w naszym życiu cierpienia: ból fizyczny, zawiedzione oczekiwania, mnóstwo drobnych kłopotów i opóźnień w spełnianiu potrzeb, krzywd wyrządzonych nam przez innych ludzi i tym podobne. Powszechną reakcją na cierpienie jest zrzucanie winy na okoliczności zewnętrzne: gdyby nie ten ból krzyża, gdyby nie opieszałość ekipy remontowej, gdyby nie te dojazdy, gdyby ludzie tylko zechcieli zauważyć, jaki jestem wybitny i uroczy byłbym naprawdę szczęśliwy. W miarę nabywania samoświadomości dostrzegamy jednak, że choć rzeczywistość zewnętrzna potrafi doskwierać, sami też bywamy źródłem najrozmaitszych niepotrzebnych cierpień: gdybym schyłony nie dźwigał ciężarów, gdybym nie wyznaczył tak krótkich terminów, gdybym wychodził do pracy dziesięć minut wcześniej, gdyby mi tak bardzo nie zależało na aprobacie innych cierpiałbym znacznie mniej. Co takiego tkwi w mojej osobowości, że jestem tak niecierpliwy? Co wywołuje u mnie tyle bólu, skoro wszystko dookoła działa jak należy? Dlaczego przy moim typie osobowości przykładam nadmierną wagę do aprobaty innych, choć na poziomie intelektualnym wiem, że nie jest to aż tak istotne?

Rozpowszechnione psychologiczne teorie osobowości pomagają często zrozumieć, dlaczego tak lub inaczej zachowujemy się i odczuwamy. Rzadziej natomiast wskazują nam, jak dokonywać zmian w określonych obszarach własnego ja, będących źródłem zbędnego cierpienia. Zmiany trudniej osiągnąć niż wgląd, a powodów tego jest kilka. Studiując taką czy inną teorię osobowości możemy osiągnąć wgląd nietrafny. Dzieje się tak wtedy, gdy nie zrozumieliśmy właściwie idei leżących u podłoża danej teorii. Co więcej, każda teoria osobowości jest tylko częściowo słuszna. To co wydaje się pomagać w zrozumieniu samego siebie i wygląda całkiem sensownie w ramach określonego systemu, może nie mieć żadnego realnego odniesienia lub wręcz może stanowić przeszkodę na drodze do zmiany samego siebie. Ponadto te obszary naszej osobowości, które nie są bynajmniej zainteresowane uzyskiwaniem prawdziwego rozumienia siebie (np. nadmiernie pozytywny obraz własnej osoby) mogą zablokować skuteczne wykorzystanie jakiegokolwiek koncepcji

osobowość. I wreszcie wgląd na poziomie intelektualnym nie zawsze wystarcza. Potrzebny jest nam także wgląd emocjonalny, a w tym może nam pomóc na ogół tylko znający się na rzeczy doradca lub terapeuta, bądź też szok płynący z jakiegoś dramatycznego wydarzenia życiowego.

Jest jeszcze jeden ważny powód rozbieżności między poziomem zainteresowania, jaki budzą w nas teorie osobowości, a efektami ich przenoszenia w życie. Prawie żadna z rozpowszechnionych i ogólnie przyjętych teorii osobowości nie wykracza poza obszar życia codziennego.

Większość ludzi zwraca się do poradni lub do terapeuty w obawie, że nie są „normalni”. Nie potrafią nawiązywać satysfakcjonujących kontaktów z innymi ludźmi, są z siebie niezadowoleni lub cierpią z powodu takich czy innych skłonności autodestrukcyjnych. Chcą być tacy sami, jak ludzie „normalni” którzy, jak sądzą nie mają trudności w kontaktach z innymi, są zadowoleni z siebie i nie podkopują własnego życia. Normalne życie ma niewątpliwie swoje wzloty i upadki, niemniej jednak dzięki poradnictwu psychologicznemu i psychoterapii ludzie mogą nieraz (choć bynajmniej nie zawsze) nauczyć się żyć lepiej normalniej, zwyczajniej.

W latach pięćdziesiątych psychoterapeuci zaczęli poszukiwać nowego typu klienta, opisanego przeze mnie w książce *Waking Up* (Shambhala, 1986) jako „odnoszący sukcesy malkontent”. Typ ten, według współczesnych kryteriów społecznych, jest człowiekiem o normalnej „dozie sukcesu”: ma przyzwoitą pracę i dochody, przyzwoite życie rodzinne, jest w miarę akceptowany i szanowany przez swoje otoczenie. Ma więc to wszystko, co w naszym społeczeństwie jest gwarancją sukcesu. Nie znaczy to, że jego życie wolne jest od cierpień czy trudności. Pewna ich doza to składnik normalnego żyda i jako taki jest akceptowane. Odnoszący sukcesy malkontent wie, że według powszechnie przyjętych standardów jest „szczęśliwy”. Zgłasza się jednak na terapię, bo mimo wszystko życie wydaje mu się „puste”. Czyż życie to tylko pieniądze, kariera, dobra doczesne, życie towarzyskie? Gdzież tkwi jego sens?

Konwencjonalne formy terapii, oparte na konwencjonalnych teoriach ludzkiej natury i osobowości, nie przedstawiły (i nadal nie przedstawiają) dla tego typu ludzi większej wartości. Oczywiście mogą one pomóc skorygować pewne niedostatki w strukturze osobowości, dać pewne ciekawe w nią wglądy, lecz kluczowe pytanie o głębszy sens życia pozostaje w zasadzie bez odpowiedzi. Jak już wspomnieliśmy, większość powszechnie znanych i ogólnie przyjętych koncepcji osobowości nie wykracza poza ramy zwykłego żyda, a odnoszący sukcesy malkontent poszukuje czegoś głębszego. Pojawienie się tego typu klienta wpłynęło na rozwój psychologii humanistycznej i transpersonalnej. Obie te szkoły doceniają znaczenie wiedzy psychologicznej na temat zwyczajnego życia i jego podstaw osobowościowych, rozumieją jednak, że człowieczeństwo posiada także wymiar egzystencjalny i duchowy. Gdy człowiek osiągnie pewien poziom rozwoju umiejętności potrzebnych do żyda na poziomie przeciętnym, musi zacząć się rozwijać w wymiarach egzystencjalnych i duchowych. Bez tego

nie osiągnie pełni zdrowia i szczęścia. Teorie osobowości skupiające się na przeciętnym poziomie życia są skuteczne do pewnego momentu. Człowiek pragnący rozwijać się powyżej tego poziomu, zaczyna dostrzegać ich płytkość i jest rozczarowany, nie wiedząc nieraz dlaczego.

Jeszcze jako student, specjalizujący się w badaniu osobowości, miałem silnie rozbudowane zainteresowania duchowymi, transpersonalnymi wymiarami życia, w związku z czym przydatność konwencjonalnych koncepcji psychologicznych wydawała mi się ograniczona. Jedynym wyjątkiem był Jung. Jego koncepcja zbiorowej nieświadomości otworzyła możliwość rozumienia duchowych wymiarów naszej egzystencji. Jung nie był jednak dobrze widziany przez „prawomyślnych” psychologów i psychiatrów, w związku z czym jego pomysły nie były bezpośrednio dostępne w postaci łatwych do stosowania systemów wiedzy. Później dotarłem do innych teorii osobowości i koncepcji psychologicznych w ramach różnych funkcjonujących na świecie systemów duchowych (patrz moje *Transpersonal Psychologies, Psychological Processes*, 1983), dających duże możliwości ponadprzeciętnego rozwoju. Szczególnie jedna koncepcja, Enneagram typów osobowości, była bardzo obiecująca, jeżeli chodzi o możliwość praktycznego zastosowania. Jednakże w pierwszym wydaniu *Transpersonal Psychologies* z 1975 roku można było przedstawić jedynie zarys tego podejścia.

Pojęcie Enneagramu wprowadził G. L. Gurdżijew, pionier w adaptowaniu systemów duchowych Wschodu do współczesnych potrzeb Zachodu. W swoim nauczaniu Gurdżijew stosował ogólny zarys Enneagramu, natomiast rozszerzenia tej koncepcji dokonał jego najbardziej znany uczeń, P. D. Uspieński, w swojej książce *In Search of the Miraculous: Fragments of an Unknown Teaching* (Harcourt, Brace & World, 1949). Gurdżijew był świadomy tego, ile niepotrzebnych cierpień przysparzają ludziom niedostatki ich własnej osobowości. Nauczał, że każdy z nas posiada dominującą cechę, stanowiącą oś, wokół której obracają się urojeniowe aspekty naszej osobowości. Gdybyśmy umieli ją rozpoznać i porzucić urojeniowe aspekty osobowości (czyli fałszywą osobowość, według terminologii Gurdżijewa, jako że w znacznej części została nam narzucona w dzieciństwie, a nie wybrana), funkcjonowalibyśmy o wiele sprawniej. Gurdżijew na pewno używał Enneagramu do opisu osobowości w swej pracy z uczniami choć, o ile mi wiadomo, nie nauczał studentów żadnych szczegółów tego systemu.

Po raz pierwszy zetknąłem się z Enneagramem typów osobowości w czasie prowadzonego przeze mnie w 1972 roku seminarium poświęconego odmiennym stanom świadomości. Jeden z moich studentów, Jon Cowan, opowiedział mi co nieco o nim i przyznał, że już mnie zaliczył do określonego typu. Podczas kilku kolejnych obiadów Cowan wyjaśnił mi zarysy systemu, kreśląc schematy na serwetkach (w nauce istnieje długa tradycja zapisywania fascynujących pomysłów na serwetkach!). Bardzo chciałem się rozwijać, więc dołączyłem do grupy w Berkeley, prowadzonej przez chilijskiego psychiatrę, Claudio Naranjo,

od którego mój student uczył się owego systemu. Naranjo odkrywczo połączył zasadniczy system Enneagramu ze współczesną wiedzą psychologiczną.

Dowiedziałem się, że Naranjo nauczył się podstaw Enneagramu osobowości podczas swoich studiów w Chile u Oscara Ichazo, który twierdził z kolei, że nauczył się go od tajemnej szkoły Bractwa Sar Wydanie polskie: Piotr Demianowicz Uspieński, Fragmenty nieznanego nauczania, dum. Magda Ziotowska, wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1991 (przyp. red.) która przekazała wiedzę o Enneagramie Gurdżijewowi. Wszystko to było dość oszałamiające i romantyczne i nie bardzo mieściło się w głowie takiemu młodemu naukowcowi, jakim wtedy byłem namiętnie oddanemu idei oddzielania prawdy od fałszu w sferze zainteresowań nauki sprawami duchowymi. Być może tajne bractwa istnieją, być może nie, lecz mówienie o nich w kręgach naukowych działa jak czerwona płachta na byka! Ponieważ byłem już zaangażowany w badania nad kilkoma sferami podejrzanymi dla prawomyślnych naukowców, takimi jak medytacja, odmienne stany świadomości czy parapsychologia, byłoby rzeczą nader nieroztropną angażować się w system o wybitnie mistycznej proveniencji, wykraczający poza ramy normalnego życia. Ale to, że Enneagram osobowości wykraczał poza ramy zwykłego życia (omawiając przymioty egzystencjalne i duchowe znajdujące się w zasięgu ręki, o ile jesteśmy w stanie przechwycić na nowo podstawową energię życiową, inwestowaną w patologiczną obronę przed naszą prawdziwą naturą), czyniło ten system szczególnie atrakcyjnym.

Skłonny więc byłem unikać systemu Enneagramu, ale miałem na tyle rozumu, by poddać ocenie jego walory teoretyczne, zostawiając na boku jego genezę „mitologiczną” oraz ewentualną krytykę psychologii konwencjonalnej. Gdy przyjrzałem się Enneagramowi z punktu widzenia psychologa znajdującego się na teoriach osobowości, oceniając go jako system teoretyczny, jako teorię osobowości, ocena wypadła bardzo dobrze. Była to niewątpliwie najbardziej złożona i rozbudowana ze znanych mi teorii. Złożoność ta była jednak sensowna, a nie mętna. Większość konwencjonalnych teorii osobowości trąci przy niej nadmiernym uproszczeniem.

Naukowcy bardzo starają się podkreślać swój obiektywizm. Z moich własnych obserwacji, a także z obserwacji innych wynika jednak, że większość naszych badań podlega pewnym skrzywieniom i osobistym wpływom. Jedynie ciągle dążenie do obiektywizmu ratuje naukę przed popadaniem w coś na kształt jałowego scholastycyzmu. Moja pozytywna opinia o Enneagramie, wyrażona powyżej, wynika z próby oceny tego systemu, na tyle na ile potrafię, w oparciu o współczesną wiedzę psychologiczną. Oczywiście, równie ważna była moja reakcja osobista. Wyjaśnienie mi, jakim jestem typem osobowości, było jedną z najbardziej odkrywczych chwil mojego życia. Tyle różnych, dotychczas niejasnych zdarzeń i reakcji z mojego życia nabrało teraz przejrzyściego sensu. Co ważniejsze, mogłem teraz dostrzec podstawowe wady mojego podejścia do życia i wiedziałem już, z grubsza, jak pracować nad zmianą. Gdy nauczyłem się

określać typ osobowości wielu moich znajomych, pojąłem ich zachowanie, i potrafiłem się z nimi lepiej kontaktować i być lepszym przyjacielem. Gdy zidentyfikowałem mój typ osobowości według Enneagramu, dokonałem kilku ważnych wglądów. Ułatwiły mi one dalsze lata pracy nad rozwojem osobistym, a te z kolei pozwoliły mi upewnić się co do trafności i użyteczności tego systemu.

Przez wiele lat Enneagram osobowości w zasadzie dostępny był tylko uczniom Claudio Naranjo i Oscara Ichazo, którzy uczyli tego systemu w ramach intensywnych warsztatów rozwoju psychologicznego w małych grupach. Jest to zapewne najskuteczniejszy sposób uczenia, zwiększający znacznie szansę zastosowania systemu przez ucznia. W dzisiejszych czasach wiele osób, szczególnie odnoszących sukcesy malkontentów, usiłuje zrozumieć samych siebie i przekroczyć własne granice. Niepełne możliwości nauki w małych grupach są więc oczywiste. Wielkie to więc dobrodziejstwo, że Helen Palmer napisała tę książkę, dzieląc się z czytelnikiem swoim własnym rozumieniem Enneagramu osobowości. Ten podstawowy system teoretyczny wzbogaciła własną intensywną pracą nad rozwojem i zastosowaniem w nim intuicji. Zwrócenie przez Helen Palmer uwagi na to, jak każdy z typów Enneagramu koncentruje się wokół pewnego określonego skrzywionego stylu spostrzegania jest niezwykle pożyteczne.

Jestem przekonany, że materiał przedstawiony w tej książce pomoże wielu ludziom nie tylko rozpoznać własny typ osobowości, ale także typ ten przekroczyć. Jest to bardzo skuteczna metoda rozwoju osobistego. System daleki jest od doskonałości i, jak podkreśla Palmer, jeżeli ma się rozwinąć, konieczne są liczne naukowe badania empiryczne. Niemniej jednak już teraz system jest praktyczny i użyteczny.

Choć opadły już ze mnie po piętnastu latach doświadczeń pierwotne emocje związane z odkryciem systemu Enneagramu, nadal pomaga mi on rozumieć innych, wczuwać się w ich sytuację i wchodzić z nimi w relacje. Musimy jednak pamiętać, że ani książka, ani kursy, ani indywidualna nauka Enneagramu osobowości nie przekazują rzeczywistości, a jedynie pewne jej koncepcje: jak przypomina nam stare porzekadło Zeń: „Palec wskazujący księżyc nie jest księżycem”.

Poznawczoemocjonalna struktura Enneagramu może stanowić użyteczny drogowskaz ku rozumieniu i przekształcaniu naszej osobowości, nie stanowi jednak Prawdy, nie jest rzeczywistością naszego bytowania z chwili na chwilę. Jest teorią osobowości. Przekracza jednak ramy konwencjonalnych teorii osobowości przypominając nam wciąż, że nazbyt często żyjemy w świecie iluzji, który tworzą zdezaktualizowane systemy i że bierzemy nasze myśli o rzeczywistości i uczucia w stosunku do niej za rzeczywistość samą w sobie. Jeżeli będziemy o tym pamiętać stosując Enneagram, może on być dla każdego z nas znakomitym narzędziem. Jeśli jednak potraktujemy go jako Prawdę, jako substytut rzeczywistej obserwacji siebie i innych, system Enneagramu, jak

każdy inny system teoretyczny, zdegeneruje się. Stanie się li tylko kolejnym sposobem szufladkowania siebie i innych. Będziemy nadal żyć w iluzji i marzyć na jawie. Książka ta jest potężnym narzędziem: życzę Ci powodzenia w jego stosowaniu i odkrywaniu Twojej głębszej natury.

Dr Charles T. Tart
Profesor Psychologii
Uniwersytet Kalifornijski w Davis

I. WPROWADZENIE DO ENNEAGRAMU

1. Historia systemu i wprowadzenie do typologii

Enneagram to starodawna nauka suficka opisująca dziewięć różnych typów osobowości oraz związku między nimi. Może nam ona pomóc w rozpoznaniu własnego typu oraz w radzeniu sobie z naszymi problemami. Dzięki Enneagramowi możemy nauczyć się lepiej rozumieć naszych współpracowników, kochanków, członków rodziny i przyjaciół; docenić to, że każdy typ ma możliwość rozwijania wyższych umiejętności ludzkich, takich jak empatia, wszechwiedza czy miłość. Ta książka może Ci pomóc w zrozumieniu siebie, w rozwikłaniu Twoich związków z innymi ludźmi, w poznaniu wyższych umiejętności charakterystycznych dla Twojego typu umysłu.

Enneagram stanowi część tradycji nauczania, w której problemy osobowościowe traktowane są jako wskazówki, dzięki którym uświadomić sobie możemy nasze ukryte umiejętności. Mogą się one rozwijać, gdy rozwija się wyższa świadomość. Schematy przytoczone w tej książce pozwalają zbliżyć się do pełniejszego modelu opisującego poziomy potencjalnej ewolucji ludzkości, od osobowości ku całej gamie niezwykłych możliwości ludzkich, takich jak empatia, wszechwiedza czy miłość. Ważne jest, by nie zapominać o tym szerszym kontekście, gdy będziemy skupiać uwagę na dziewięciu typach charakteru, ponieważ pełny Enneagram to jeden z bardzo nielicznych modeli świadomości uwzględniających zależność między osobowością a innymi poziomami ludzkich możliwości. Siła tego systemu tkwi w tym, że zwykłe wzory osobowości nawyki serca i umysłu, które zwykliśmy kwitować terminem „neurotyczne” traktowane są tu jako potencjalne punkty dostępu do wyższych stanów świadomości.

Łatwo nam docenić wartość Enneagramów opisujących osobowość, gdyż znaczną część naszej uwagi skupiamy na tych myślach i uczuciach, które utożsamiamy z własnym „ja”.! Jeżeli jednak nasza własna, unikalna osobowość (inaczej mówiąc to, co zwykle traktujemy jako „moje ja”) jest w rzeczywistości tylko jednym z aspektów continuum rozwoju ludzkiego, to nasze myśli i uczucia muszą w jakiś sposób stanowić tło dla zrozumienia następnej fazy naszego

rozwoju. Patrząc z tej rozszerzonej perspektywy psychologicznej możemy dostrzec w naszych tendencjach neurotycznych nauczycieli czy przyjaciół, wiodących nas godnie naprzód ku następnej fazie rozwoju. I jeśli, jak to sugeruje Enneagram, osobowość nasza jest pomostem na drodze ku poszerzonej świadomości, to możemy odnieść podwójną korzyść ze zrozumienia naszych własnych problemów. Po pierwsze, uczyni nas to skuteczniej działającymi i szczęśliwsi. Po drugie, nauczymy się odrywać od własnej osobowości, aby pozwolić na rozkwit kolejnej fazy świadomości.

Tradycja ustnego przekazu 

Enneagram typów osobowości stanowi część tradycyjnego systemu nauczania, przekazywanego ustnie. Materiału tego nadal najłatwiej się nauczyć uczestnicząc w spotkaniach grup osób należących do tego samego typu, które opowiadają o swoim życiu. System ten o wiele potężniej na nas oddziałuje, jeżeli mamy do czynienia z żywą relacją, a nie opisem. Po mniej więcej godzinie uczestnicy takiego spotkania, z początku wyglądający tak różnorodnie, niezwykle się do siebie upodabniają. Obserwator zaczyna dostrzegać podobieństwa w sposobach wchodzenia w kontakt fizyczny, w brzmieniu emocji, w napięciu twarzy oraz w rodzaju psychicznej obecności (co jest bardziej subtelnym wskaźnikiem typu). W miarę odsłaniania się przed audytorium określonego typu charakteru pewna konkretna jakość zaczyna wypełniać otaczającą przestrzeń. Każdemu typowi towarzyszy jedyna w swym rodzaju atmosfera, odróżniająca go od innych pewną specyficzną obecność.

Na pierwszy rzut oka grupa osób należących do tego samego typu wydaje się nie mieć ze sobą nic wspólnego. Obserwator zwraca bowiem uwagę na różnice płci, wieku, rasy, zawodu czy osobistego stylu. Po godzinie jednak wszyscy się do siebie upodabniają: ich historie życia, wybory, preferencje, cele są zbliżone. To czego unikają i to o czym marzą jest podobne. Zaczynają nawet wyglądać tak samo, gdy przestajemy skupiać uwagę na stroju czy specyficznym uśmiechu. Gdy nauczymy się odrywać uwagę od powierzchownych bodźców będziemy mogli rozpoznać określony typ na podstawie aspiracji i trudności wspólnych dla osób do niego należących.

Każdemu z dziewięciu typów świat jawi się całkiem inaczej. Wczuwając się w to, jak odbierają go inni, możesz porzucić własny punkt widzenia i osiąść prawdziwe zrozumienie ludzi takich, jakimi są naprawdę, a nie takich, jakimi Ci się wydają. Jeśli przyjmiesz ich punkt widzenia łatwiej Ci będzie o współodczuwanie z nimi. Gdy zaczniesz postrzegać świat z perspektywy innych niż Twój typów umysłu, natychmiast uświadomisz sobie, że każdy typ ograniczony jest własnym, nawykowym skrzywieniem.

Zawsze porusza mnie moc tej nauki, gdy rozpoznaję osiowe schematy własnego życia w opowiadaniach grupy złożonej z ludzi podobnych do mnie. Są to opowiadania o aktualnych sprawach, dziejących się w agencjach


reklamowych, w sklepie, sali wykładowej czy sali do medytacji. Dzielą się nimi ludzie o schematach myślowych podobnych do moich, realizujący historię swojego życia tak, jak ja realizuję moją. Wiem, że mogę na nich liczyć, gdy poszukuję informacji, porady, gdy chcę, by przekazali mi odkrycia na własny temat.

Opowiadanie o historii własnego życia jest uderzające, gdy niezwykle intymne informacje ujawniane są z intencją wyjścia poza kontekst własnej osoby. Oczywiście opowiadanie o sobie może mieć na celu także uzyskanie pewnej jasności co do schematów rządzących życiem. W naszym przypadku jednak celem samozrozumienia jest nauczenie się postrzegania tych schematów od wewnątrz, odrywania się od nich, a z czasem wychodzenia poza obręb własnej osobowości. To „wychodzenie poza obręb” narzucone jest przez system operujący kilkoma stanami świadomości. Oznacza zatem coś więcej niż zwykłe przepracowywanie problemu aż do zaniku cierpienia. Wyjście poza obręb własnej osobowości to umiejętność oderwania uwagi od myśli i uczuć po to, by móc dopuścić do świadomości także inne spostrzeżenia.

Wypowiedzi cytowane w tej książce pochodzą z nagrań dokonanych w grupie dyskusyjnej, której członkowie mieli podobny typ osobowości. Ludzie ci gotowi byli wystąpić publicznie i opowiadać o sobie, by obserwatorzy mogli dzięki temu rozpoznać ich typ. Gdy prowadzę takie grupy zawsze kieruję uwagę na to, co odróżnia dany typ od innych. Pytania, które zadaję skupiają się zatem na tym, co unikalne dla każdego z dziewięciu typów, a nie na tym, co dla nich wspólne.

Trzeba kłaść nacisk na to, w jaki sposób ludzie różnią się od siebie, ponieważ wiele cierpienia w naszych kontaktach z innymi wynika z tego, że jesteśmy ślepi na ich punkt widzenia, że brak nam zrozumienia dla specyfiki rzeczywistości, w której żyją nasi bliscy.

Dużo pracy na przykład potrzeba, by para osób zakochanych zrozumiała podstawy, na których opiera się miłość każdej z nich. Jeśli jedna z nich jest Dziewiątką (Mediatorem) a druga Ósemką (Szefem), to Dziewiątce trudno będzie zrozumieć, że miłość osiąga się przez serię ostrych konfrontacji. Ósemka zaś będzie miała kłopoty z zaakceptowaniem tego, że partner opiera się bezpośrednim rozkazom i uparcie broni przed wmanewrowaniem w takie czy inne zadanie, choć przecież jest otwarty na potrzeby innych ludzi.

Ograniczenia w kategoryzacji ludzi 

Jednym z głównych problemów, jakie stwarza Enneagram, jest to, że jest tak dobry. Jest jednym z nielicznych systemów zajmujących się raczej zachowaniem normalnym i wybitnie sprawnym niż patologią; systemem zwartym, stosunkowo łatwym do zrozumienia, wykorzystującym bogatą wiedzę psychologiczną. Jeśli nauczysz się określać własny typ oraz typ ważnych w Twoim życiu osób, uzyskasz dostęp do licznych informacji o Twoich potencjalnych relacjach z innymi ludźmi. Pojawia się więc naturalna tendencja

do szufladkowania wszystkich w dziewięciu przegródkach, by móc wyobrazić sobie myśli i prawdopodobne zachowania drugiego człowieka. Chcemy każdego zaszufladkować, gdyż w ten sposób redukujemy napięcie związane z tym, co nieznanne, a także dlatego, że jako ludzie Zachodu mamy nieprzewartą skłonność do włączania informacji w ściśle określone kategorie, by móc czynić przewidywania oparte na związkach przyczynowo-skutkowych.

Enneagram nie jest jednak systemem zamkniętym. Jest modelem złożonym z wzajemnie powiązanych linii. Każdy z nas kryje w sobie potencjał wszystkich typów czy punktów, choć najsilniej związani jesteśmy z własnym. Struktura dziewięcioramiennej gwiazdy sugeruje też, że każdy typ może poruszać się pomiędzy poszczególnymi punktami. Dziewięć wierzchołków Enneagramu koreluje z typologią współczesnej psychologii², a linie łączące typy wskazują na szczególne zależności pomiędzy nimi. Zależności te psychologia zaczęła badać dopiero od niedawna.

Na podstawie linii łączących poszczególne punkty jesteśmy też w stanie przewidzieć, jak każdy punkt czy typ prawdopodobnie zmodyfikuje swoje zachowanie w zależności od warunków (stres lub sytuacja bezpieczna). Każdy punkt ma więc właściwie trzy główne aspekty: dominujące, który określa jego stosunek do świata, oraz dwa aspekty dodatkowe, które stanowią o zachowaniu w warunkach bezpieczeństwa lub stresu.

W warunkach stresu lub bezpieczeństwa zachowujemy się odmiennie, a zakres tych zmian zależy od stopnia, w jakim utożsamiamy się z problemami charakterystycznymi dla własnego typu. Są dni, gdy jesteśmy na tyle przejęci sprawami z naszej „przegródki”, że nie jesteśmy w stanie na niczym innym skupić uwagi. Ilekroć koncentrujemy się wyłącznie na określonej grupie problemów, właściwych naszemu typowi, znajdujemy się niewątpliwie „w przegrodce”. Nie jesteśmy wolni. Kiedy nie umiemy uwolnić się od nękającego nas problemu, kiedy tracimy zdolność obserwacji własnego zachowania chłodnym okiem, wpadamy w potrzask nawyków i tracimy swobodę wyboru.

Nie zawsze jednak rządzi nami nasza osobowość. Często potrafimy przesunąć punkt ciężkości tak, by dostrzec inne aspekty sytuacji. W języku Enneagramu posuwamy się wtedy wzwyż w spektrum ewolucji, jesteśmy bowiem w stanie uwolnić się od nawyków ograniczających nasze widzenie i wyjść poza granice problemów określających nasz typ.

Niezamierzoną konsekwencją określania typów może być formułowanie samospełniających się przepowiedni. Przyswoiwszy sobie typologię możemy zacząć uważać innych za karykaturalne zbiory cech właściwych danemu typowi. W ten sposób będziemy dany typ bardzo skutecznie wzmacniać. Wszyscy jesteśmy przecież ukształtowani przez sposób, w jaki inni nas traktują i wszyscy skłonni jesteśmy wierzyć w to, co inni w nas widzą. Nazbyt często spostrzegamy siebie tak, jak spostrzegają nas inni i przejmujemy cechy takie, jakie starano się w nas wytworzyć.

Dlatego właśnie uważam, że główną wadą Enneagramu jest jego doskonałość. Gdy już wiemy, czego szukać, jeżeli potrafimy wczuć się w punkt widzenia innego typu, łatwo nam klasyfikować. System jest tak dobry, że pozwala udawać jasnowidztwo. Widziałam ludzi, którzy umiając szybko i trafnie przypisać osobę do odpowiedniego typu, potrafili następnie podać wiele osobistych informacji o niej, mimo że przed chwilą zaledwie ją poznali. Mając niewłaściwe podejście do typologii łatwo zapomnieć, że celem określenia typu osobowości jest umiejętność abstrahowania od niego, aby móc docierać do wyższej świadomości. Małostkowe postawy wobec typologii prowadzą do jej dewaluacji i sprzeniewierzenia się systemowi, który głosi, że typ jest jedynie pomostem ku wyższym umiejętnościom ludzkim.

Optymizmem napawa jednak to, że klasyfikowanie ludzi nie sprawdza się w realnym życiu. Na tej podstawie pracodawca nie może na przykład wyodrębnić osób „przydatnych” i „nieprzydatnych” na danym stanowisku. Zalecenie by wynająć Czwórkę (Tragicznego Romantyka) do pracy w galerii sztuki nie ma sensu, jeżeli określona Czwórka nie zna się na malarstwie, chociaż przecież przejawia na wskroś artystyczny temperament. Dyrektywa „Nie wynajmuj Piątki (Obserwatora) do pracy społecznie eksponowanej” jest błędna, bo dana Piątka może intensywnie w sobie rozwijać umiejętność kontaktowania się z ludźmi i mieć głębokie postanowienie przyłożenia się całym sercem do powierzonych jej zadań. Swatce nie uda się znaleźć magicznej formułki typu: „Idealną parą dla Trójki jest Siódemka” czy też „Dwójki i Czwórki to beznadziejni kochankowie, ale dobrzy przyjaciele”. Określona Dwójka i określona Czwórka mogły bowiem wypracować sobie specyficzną miłosną chemię, która generalnej zasadzie przeczy. Nie można też stworzyć „idealnej brygady pracowniczej” opierając się na przesłance, iż Piątki to świetni stratedzy. Trójki to znakomici sprzedawcy, a Ósemki doskonale funkcjonują w karuzeli biznesu. Nic nam nie przyjdzie z etykietowania i szufladkowania, gdyż ludzie są na tyle elastyczni i złożeni, że nie można ich określić przy pomocy listy cech osobowości.

Dlaczego więc przywiązujemy taką wagę do typologii? Po co w ogóle bawić się w odkrywanie typów, skoro żaden zestaw etykietek nie jest w stanie wyeliminować ryzyka związanego z najmowaniem pracowników czy wyborem partnera? Warto to jednak robić, bo na tej podstawie możesz zacząć budować roboczą relację z samym sobą. Możesz liczyć na to, że doświadczenia osób Tobie podobnych będą stanowiły dla Ciebie drogowskaz. Możesz odkryć warunki, których spełnienie pozwoli Ci się rozwijać zamiast wciąż rozgrywać tendencje neurotyczne. Typologię warto poznać nie po to, by dostrzegać cechy osobowości innych ludzi, ale by zredukować własne cierpienia.

Drugim powodem, dla którego warto ją studiować, jest nabycie umiejętności rozumienia innych ludzi takimi, jakimi sami się sobie jawią, a nie takimi, jakimi Ty ich widzisz. Takie rozumienie innych ludzi może zwiększyć efektywność pracy grupowej, rozniecić magiczny płomyk w związkach miłosnych i pomóc

rodzinom w ponownym scaleniu się. Nie można przypisać określonym typom właściwych im ról zawodowych i oczekiwać, że będą je spełniać w sposób stereotypowy. Można jednak nauczyć się postrzegać zadanie z punktu widzenia współtowarzysza pracy.

Nie można też wybrać sobie partnera mając do dyspozycji listę pożądanых cech osobowości i liczyć na to, że wybrana osoba nie ujawni mniej pożądanых cech przynależnych swojemu typowi. Trzeba pamiętać, że partner może zacząć reagować w sposób paradoksalny, psując bliskość kontaktu, gdy popadnie w stan stresu i zmieszania. Możemy wszakże założyć, że jeżeli zwrócimy baczną uwagę na sposób, w jaki każdy z typów otwiera się ku miłości, będziemy mogli zrozumieć ten odmienny punkt widzenia i dostosować do niego własne postawy.

Dane historyczne 

Słowo Enneagram pochodzi od dwóch greckich słów: ennea, (dziewięć) i grammos (punkty). Enneagram to dziewięcioramienna gwiazda, której można użyć do wykreślenia przebiegu dowolnego zdarzenia, od punktu początkowego poprzez wszystkie stadia przebiegu tego procesu w świecie materialnym. Model Enneagramu wykorzystywali początkowo mistycy suficy do wykreślenia procesów kosmologicznych i graficznego przedstawiania rozwoju ludzkiej świadomości. W całości system ten jest wysoce rozwiniętą nauką stanowiącą odpowiednik kabalistycznego Drzewa Życia, a nawet posiada kilka punktów z nim stycznych.³ Podobieństwo to jest ciekawe: Enneagram opisuje ten sam obszar co nauka Kabały, choć prawdopodobnie nie ma własnego zapisu historycznego. Nie znamy żadnego przetłumaczonego mistycznego komentarza islamskiego, choć system Enneagramu przedstawia mistyczne założenie, że ludzkość ewoluuje w kierunku wyższych form świadomości.⁴

Jako pierwszy w świecie zachodnim zainteresował się Enneagramem Georgij Iwanowicz Gurdżijew, mistrz duchowy o wielkim magnetyzmie osobistym. Nawiązywał do Enneagramu jako ustnego przekazu sufickiego i korzystał z niego, by rozpoznać predyspozycje swoich uczniów do takich czy innych form ćwiczeń wewnętrznych. Sporo napisano o pracy Gurdżijewa i wiele tam odniesień do systemu Enneagramu, brak jednak szczegółowego opisu sposobu, w jaki używał tego diagramu do rozpoznawania ludzkiego potencjału lub z jakich informacji korzystał.

Uczniowie Gurdżijewa wykorzystywali matematyczne właściwości Enneagramu. Większość tego, czego się uczyli, przekazywana była za pomocą ćwiczeń ruchowych bez udziału słów, tak pomyślnych, by dać im możliwość odczucia stadiów, przez jakie przechodzą poszczególne procesy pojawiające się i rozgrywające w świecie materialnym. Ćwiczenia te polegały na zbiorowych tańcach. Ich zadaniem było ukazanie pewnych nieoczywistych cech procesu, np. tego, że jego rytm można odczuć ciałem, że możliwe jest rozpoznanie

momentów, gdy potrzebny jest „szok” lub nowa informacja, aby proces utrzymać na właściwym torze i uchronić przed zanikiem.

Gurdżijew starał się wpoić w swoich uczniów odczucie Enneagramu jako modelu odwiecznego ruchu. Na podłodze sali w Instytucie Harmonijnego Rozwoju Człowieka miał narysowaną dużą gwiazdę o dziewięciu wierzchołkach, wpisaną w okrąg. Uczniowie ustawiani byli w punktach ponumerowanych od jednego do dziewięciu wzdłuż wewnętrznych linii JedenCzteryDwaOsiemPięćSiedem i wykonywali złożone ruchy obrazujące związki między punktami. Istnieją sprawozdania uczniów opisujących swoje doświadczenie wewnętrznych rytmów i naturalnych chwil odpoczynku i powrotu równowagi sił, wyzwanych przez taniec obrazujący związki pomiędzy poszczególnymi punktami i liniami. Uczniowie opisują rozwój świadomości cielesnej w miarę przesuwania uwagi z myślenia ku pełnemu zanurzeniu w ruch.


Za życia Gurdżijewa nie było żadnego zapisu o Enneagramach osobowości, a szkoły kontynuujące jego system nauczania skłonne były raczej uważać problemy osobowościowe za coś, co należy odsunąć na bok w drodze ku wyższej świadomości. Nie próbowały więc wykorzystywać ich jako użytecznego źródła informacji o tym, jak osiągnąć wyższe stany umysłu. Wychodząc z założenia, że nasza specyficzna osobowość to stosunkowo słabo rozwinięty aspekt pełni naszych możliwości, szkoły te skupiały się na niewerbalnych ćwiczeniach ruchowych i ćwiczeniach koncentracyjnych Gurdżijewa (nazywanych autoobserwacją i autopamięcią), uznając je za prawidłową drogę ku życiu wewnętrznemu.⁵ Szkoły te uznały takie podejście za słusze prawdopodobnie dlatego, że opierały się na regule nauczania bezpośredniego, zgodnie z którą suficki system osobowości mógł być stosowany skutecznie tylko przez „osobę wtajemniczoną”.

Nauka Enneagramu od dawna zachowywana była w tajemnicy i jeżeli teraz jest, by tak rzec, dostępna dla wszystkich, to jedynie w postaci niekompletnej i teoretycznej, z której nikt nie byłby w stanie skorzystać bez instrukcji osoby wtajemniczonej.⁶

Możliwe, oczywiście, że poszczególne szkoły nie miały dostępu do wiedzy o dopasowywaniu dziewięciu typów osobowości do wykresu Enneagramu lub poziom diagnozy psychologicznej nie był spójny z sugestiami zawartymi w diagramach. Jednak aluzje Gurdżijewa do tego systemu oraz jego odpowiedzi na bezpośrednie pytania dotyczące związku pomiędzy Enneagramem a typami osobowości wskazują na to, że unikał ujawniania swej wiedzy, sądząc, że uczniowie by ją po prostu odrzucili.

Gurdżijew uważał widocznie, że ludzie za jego czasów nie mieli odpowiedniego przygotowania do tego, by prawidłowo rozpoznać swoje własne wzorce wewnętrzne. Mimo że uczniowie ćwiczyli się w autoobserwacji, teoria nieświadomości Freuda dopiero zaczynała się przyjmować w ówczesnej Europie, nie dysponowali więc psychologicznym doświadczeniem

przyjmowanym za oczywiste w naszych czasach. To, że na ogół nie zdajemy sobie sprawy z własnych motywów i że nasze spostrzeżenia zniekształcone są przez mechanizmy obronne, stanowiło dla ówczesnych studentów istotną nowość. Jeśli więc ćwiczyli pilnie, czynili to w ślepych zaufaniu do mistrza, wierząc, iż nauczy ich czegoś, co trudno by było im samym pojąć na poziomie psychologicznym.

Wewnętrzny obserwator 

W różnych tradycyjnych naukach autoobserwacją wymieniana jest jako podstawowa praktyka życia wewnętrznego. Polega ona na kierowaniu spojrzenia do wewnątrz i nabywaniu umiejętności uświadamiania sobie myśli i „innych obiektów uwagi”.⁷ Można ją uprawiać na kilka różnych sposobów, ale pierwszym etapem jest zawsze rozpoznanie własnych, mechanicznych czy też nawykowych wzorów postępowania oraz uporczywości, z jaką pewne myśli się pojawiają. Możliwość obserwacji i mówienia o własnych nawykach myślowych i uczuciowych z pozycji niezaangażowanego, zdystansowanego obserwatora pozwala uczynić je mniej przymusowymi i mniej automatycznymi. Myśli „oddzielają się od nas”, nie są już „nami samymi”.

Jeżeli nadal będziemy przyglądać się swoim myślom i uczuciom, ich uporczywość stanie się nieco obca i drażniąca. Gdy uwaga przesuwana na pozycję wewnętrznego obserwatora, myśli zaczynają sprawiać wrażenie „tego, o czym myślę” a nie „mojego prawdziwego ja”, ponieważ część świadomości pozostaje na tyle niezaangażowana, że jesteśmy w stanie obserwować ich przepływ. Gdy pojawia się niezależne obserwujące „ja”, człowiek może być bardziej obiektywny w określaniu tego, kim jest naprawdę. W miarę przyrostu doświadczenia zaczyna swoje prawdziwe „ja” utożsamiać z tym właśnie obserwatorem a nie z jakimiś konkretnymi myślami czy uczuciami. Oczywiście, gdy uwaga przesuwa się z powrotem ku myślom, poczucie tej oddzielnej, oderwanej świadomości rozplynie się; nastąpi zapewne utrata wszelkiej obiektywności i ponowne przełączenie na sterowanie „automatyczne”.

W pewnym sensie sukces każdej psychoterapii polega na umiejętności oderwania uwagi od nawyków i opisanie ich z pozycji neutralnego obserwatora. By móc rozpoznać własny typ osobowości, trzeba umieć trafnie siebie postrzegać, ponieważ tylko umiając rozpoznawać nawyki własnego serca i umysłu będziemy mogli rozpoznać siebie w relacjach ludzi do nas podobnych.

Gurdżijew nie wierzył, by jego uczniowie byli w stanie uchwycić znaczenie własnego typu według Enneagramu. Niemniej jednak zrobił bardzo wiele, by pomóc im rozpoznać ich własny charakter. Dwie najczęściej opisywane metody stosowane przez Gurdżijewa to „nadeptywanie na czyjeś ulubione odciski” i „wznoszenie toastów idiotom”. Gurdżijew był Ósemką według Enneagramu, czyli Szefem. Zgodnie ze swoim typem uczył poprzez oddziaływanie na

najwrażliwsze obszary charakteru ucznia i nacisk aż do uzyskania reakcji obronnej.

Dla mnie zasada działania na najbardziej wrażliwy odcisk okazała się zbawiennym odkryciem. Tak bardzo dotykała każdego, kto się ze mną zetknął, że bez żadnego wysiłku z mej strony, jakby z wielką satysfakcją i pełną gotowością, zdejmował maskę przekazaną mu z wielką powagą przez tatę lub mamę. Dzięki temu natychmiast, z niezwykłą łatwością, spokojnie i bez pośpiechu mogłem przyglądać się temu, co kryło się w jego wnętrzu.⁸

Toasty to inny sposób zaznajamiania uczniów z koncepcją typu. Ludzie spożywający z Gurdżijewem posiłek musieli wypijać sporo alkoholu wznosząc toasty na cześć kolejnych kategorii ludzi. Nowy gość proszony był o określenie kategorii, do której najlepiej pasował, po czym wszyscy wznosili toast na cześć tego szczególnego typu idioty.

Używa on tego słowa (idiota) w jego pierwotnym znaczeniu. Właściwie oznacza ono to samo co typ. W trakcie posiłku trzeba wnieść szereg toastów, a jeden kieliszek brandy czy wódki wystarcza na trzy toasty. Dla kobiet stosuje się łagodniejsze kryterium: kieliszek na sześć toastów. Czasem jednego wieczoru wznosi się nawet dwadzieścia pięć toastów. Zrozumcie, on jest Rosjaninem, a Rosjanie zawsze piją dużo. Ale jest inny, daleko ważniejszy powód, dla którego wszyscy jego goście muszą pić ... Styka się bardzo wieloma ludźmi i musi ich rozgryźć jak najszybciej. Wiecie, że alkohol otwiera człowieka: to co udawało mu się wcześniej ukryć, teraz wychodzi na jaw. To mają na myśli Arabowie, gdy mówią, że „alkohol uwypukla człowieka w człowieku”.⁹

W czasie toastów Gurdżijew często ukazywał cechy temperamentu spostrzeżone u jednego z idiotów. Czasem wymieniał tę cechę, czasem ją inscenizował.

„Ty jesteś indorem.” rzekł komuś pierwszego wieczoru „Indorem udającym prawdziwego pawia.” Kilka mistrzowskich ruchów głową, jedno i drugie zagulgotanie, i przy stole pojawił się arogancki indyk paradyjący przed samicą. Po chwili naszym oczom ukazało się o wiele większe zwierzę. „Dlaczego spoglądasz na mnie jak jeden byk na drugiego?” zapytał kogoś innego. I dzięki zmianie wyrazu oczu, sposobu trzymania głowy i kształtu ust, zademonstrował nam się jako szarżujący byk.¹⁰

W ten sposób wywoływał śmiech, a czasem obrazę, ale definicja typu charakteru nadal była niejasna. Czy Gurdżijew nie posiadał wystarczających kwalifikacji psychologicznych, by pracować skutecznie nad typami osobowości? Czy też, na podobieństwo naszych współczesnych nauczycieli życia wewnętrznego, nie chciało mu się tracić czasu na grzebanie w osobistych historiach i wolał od razu przejść do przekraczania granic osobowości?

Psychologiczne bufory 

Główną przeszkodą na drodze do rozpoznawania u siebie typu jest to, co Gurdżijew nazwał buforami. Był przekonany, że ukrywamy negatywne cechy charakteru przed samym sobą za pomocą rozbudowanego systemu wewnętrznych buforów, czy też psychologicznych mechanizmów obronnych. Czynią nas one ślepyi na siły działające wewnątrz naszej osobowości. Mniej więcej w tym samym czasie, gdy uczniowie Gurdżijewa uczyli się autoobserwacji, Freud tworzył swoją pionierską koncepcję nieświadomych mechanizmów obronnych. Tak więc próba uczenia ludzi obserwacji własnych buforów zamiast sondować nieświadomość przy pomocy analityka, stanowiła radykalne podejście do życia wewnętrznego. Dzisiaj bardziej rozpowszechnione jest przeświadczenie, że polegamy na mechanizmach obronnych dla utrzymania poczucia własnego „ja”. Główne mechanizmy obronne odpowiadające typom Enneagramu, od Jedynki do Dziewiątki to w kolejności: reakcja upozorowana, wyparcie, identyfikacja, introjeksja, izolacja, projekcja, racjonalizacja, zaprzeczanie i narkotyzowanie się.

Uczniowie Gurdżijewa byli psychologicznie naiwni i nie znali takich pojęć, a mimo wszystko zachęcano ich do introspekcji w poszukiwaniu nieświadomych systemów obronnych.

Wiemy czym są bufory przy wagonach kolejowych: to te urządzenia, które zmniejszają wstrząs, w wypadku gwałtownego zetknięcia się dwóch wagonów. Gdyby ich nie było, wstrząs byłby bardzo niebezpieczny i nieprzyjemny. Bufory łagodzą skutki takich zderzeń, czynią je niezauważalnymi. U człowieka występują takie same mechanizmy. Tworzy je nie natura, ale mimo woli sam człowiek. Przyczyną ich powstania są liczne sprzeczności tkwiące w psychice w opiniach, uczuciach, sympatiach, słowach i czynach.

Gdyby człowiek miał doświadczać wszystkich istniejących w nim sprzeczności, przeżywałby stałe ich ścieranie się, ciągły niepokój. Gdyby musiał wszystkie je odczuwać, odniósłby wrażenie, że popada w szaleństwo. Człowiek nie może co prawda usunąć sprzeczności, ale „bufory” chronią go przed wstrząsem powstającym przy konfrontacji wykluczających się punktów widzenia, emocji, słów."

Gurdżijew powiada dalej, że choć bufory czynią życie łżejszym, redukują także tarcie w obrębie systemu, które popycha ludzi ku rozwojowi. Usypiają nas niejako i nie umiemy dostrzec, kim naprawdę jesteśmy i jak dalece zniekształcony jest obraz świata, widziany z perspektywy naszego typu.


Uspieński, autor wypowiadający się często na temat rozwoju wewnętrznego z perspektywy gurdżijewowskiej, także wymieniał bufory jako sposób redukcji tarcia między niespójnymi częściami naszego „ja”. Mówił uczniom, by zwracali uwagę na swoje bufory, które rozpoznać mogą skupiając się na tych aspektach życia, wobec których można reagować obronnie.

Człowiek o bardzo silnych buforach nie widzi powodu usprawiedliwiania się, gdyż jest całkiem nieświadomy istnienia w sobie niespójności i akceptuje siebie w pełni takim, jakim jest.

Gdy jednak praca nad sobą zaczyna ujawniać niektóre sprzeczności w nas samych, wiemy, że między nimi ulokowany jest bufor i za pomocą autoobserwacji powoli zaczynamy sobie uświadamiać, co leży po obu jego strofach. Zwracaj więc uwagę na wewnętrzne dysonanse, doprowadzą Cię bowiem do rozpoznania buforów. Bądź szczególnie czujny, gdy jakiś temat jest dla Ciebie drażliwy. Być może przypisałeś sobie pewną zaletę i ta myśl leży po jednej stronie bufora, ale jeszcze nie dostrzegłeś sprzeczności znajdującej się po jego przeciwnej stronie. Jest Ci trochę nieswojo z tą zaletą i to może oznaczać, że zbliżasz się ku jakiemuś buforowi.¹²

Rozpowszechnione jest dziś przekonanie, że jesteśmy ślepi na znaczną część naszego podstawowego charakteru. Demaskowanie białych plam, mechanizmów obronnych i dysonansu poznawczego w obrębie struktury własnego charakteru jest problemem zasadniczym dla każdego, kto pragnie prowadzić psychologicznie dojrzałe życie. Zadanie jest podwójnie ważne dla kogoś, kto chce stać się, jak to nazywa Gurdżijew, prawdziwą istotą ludzką. Osoby poszukujące powinny być wyjątkowo wrażliwe na działanie buforów, ponieważ mechanizmy obronne wymuszają szczególne przesunięcia uwagi, wskutek których postrzegamy rzeczywistość w sposób zniekształcony.

Był jeszcze inny powód, dla którego należało najpierw zobaczyć osobowość, a następnie ją unieszkodliwić. Zniekształcające okulary osobowości powodują, że widzimy wszystko nie takim jakim jest, ale takim jakim nam się jawi. Niczego nie spostrzegamy jasno ani obiektywnie, lecz zawsze poprzez pośredniczącą mgłę naszych sympatii i antypatii, małostkowości i uprzedzeń, obsesji i idiosyncracji. Skąd mamy czerpać nadzieję, że będziemy umieli dostrzec sprawy i ludzi takimi, jakimi są, jeżeli nie potrafimy uwolnić się od tego balastu? Jak możemy zdobyć dodatkową wiedzę (szczególnie ten rodzaj wiedzy, który czerpie się z intuicji lub bezpośredniego oglądu, nie zaś z intelektu), jeżeli najpierw nie pozbedziemy się osobowości? Tak zwana intuicja człowieka opanowanego przez osobowość jest jedynie przejawem jego przesądów i skrzywień, niczym więcej.¹³

Osobowość nabyta 

Termin osobowość znaczy w języku potocznym tyle co „ja”. W terminologii duchowej osobowość nazywana jest także czasem ego, czasem osobowością fałszywą. Oba te terminy zwracają uwagę na uczynione przez Gurdżijewa rozróżnienie między naszą podstawową naturą a osobowością, której nabywamy w ciągu życia.¹⁴

Przeświadczenie, że posiadamy podstawową naturę („esencję”), jakościowo różną od osobowości nabytej, jest podstawową ideą psychologii religijnej. Esencją nazywano to, co „nasze własne”, potencjał, z jakim przyszliśmy na świat (w przeciwieństwie do tego, co nabyte poprzez wychowanie), nasze własne idee, własne przekonania. Gdy docieramy do naszej esencji, podobni

jesteśmy do małych dzieci: nie ma konfliktu pomiędzy naszymi myślami, emocjami czy instynktami. Działamy prawidłowo i bez wahania dla zachowania dobrego samopoczucia, wyrosłego z zaufania do otoczenia i innych ludzi, nie zniekształconego przez nasz system obronny. Jako dorośli świadomi jesteśmy posiadania jakiegoś nieszkodliwego, nieświadomego potencjału, ponieważ od czasu do czasu uzyskujemy poczucie jedności ze środowiskiem, intuicyjnie poznając lub działając w sposób wysoce skuteczny. W chwilach takich wiemy, nie wiadomo skąd, że nasze ciała działają, zanim uświadomimy sobie, co chcemy zrobić lub nagle słyszymy wypowiediane przez siebie prawdy, zanim zdamy sobie sprawę, co chcemy powiedzieć.

Założenie, iż nasza zdolność wchodzenia w intuicyjne relacje ze światem wypływa z podstawowej, wrodzonej natury, jest nie do udowodnienia. Jednakże tradycje, w których przekazywano strategie pozwalające osiągnąć wyższy ludzki potencjał zgodnie przyjmują takie założenie. Na ogół głoszą także, iż w procesie rozwoju osobowość przeciwstawia się esencji.¹⁵

Przekazane nam przez historię metody oferują różne, sposoby stabilizowania energii fizycznej i uwagi wewnętrznej. Każda z tych metod może doprowadzić do doświadczenia jakiegoś aspektu podstawowego związku z otoczeniem i z innymi ludźmi. Doświadczenia dotyczące esencji mają charakter totalny w tym sensie, że wypierają świadomość „ja”. Tracimy wtedy poczucie „naszych osobistych myśli” czy „naszych jednostkowych uczuć”, więc w pewnym sensie porzucamy naszą dorosłą osobowość i wracamy do stanu umysłu dziecka.

Dziewięcioramienna gwiazda Enneagramu sugeruje, że istnieje dziewięć głównych aspektów podstawowego bytu i że do każdego z nich można dojść w nieco inny sposób. Poszukujesz określonego aspektu swojego podstawowego bytu, dlatego że cierpisz z powodu jego braku. Jeżeli na przykład stale się boisz, cierpisz z powodu utraty podstawowego dzieciennego zaufania do środowiska i do innych ludzi. Wobec tego głównym motywem Twojego życia będzie poszukiwanie odwagi.

Odczuwamy brak podstawowego składnika naszej natury zawsze wtedy, gdy narzekamy, że przeszliśmy na „sterowanie automatyczne”; gdy nasze życie przebiega tak mechanicznie, że mamy poczucie alienacji od samego siebie. „Mam serdecznie dość swoich nawyków”, „Chcę zacząć życie od nowa” to wypowiedzi świadczące o tym, że mechaniczne postępowanie zagradza nam drogę do tego, co jest potencjalnie nasze własne.

Zdolność uświadamiania sobie, iż działamy nawykowo także dowodzi istnienia wewnętrznego obserwatora. Zwróć uwagę na różnicę między sformułowaniem „Życie jest nudne” a „Jestem znudzony sobą”. Taka sama różnica akcentu występuje między określeniem „Byłem tak wściekły, że zapomniałem co robię” a „Obserwowałem, jak narasta we mnie wściekłość na nią”. Pierwsze sformułowanie wskazuje na to, że uczucie złości wyparło zdolność obserwacji, natomiast drugie świadczy o zachowaniu tej zdolności.

Przeżycie alienacji „od samego siebie” idzie często w parze z pragnieniem „odnalezienia siebie” czy odkrycia „swojego prawdziwego ja”. Oznaczać to może pragnienie rozbudzenia związku z tym, co własne. Dążenie takie jest jakościowo różne od pragnienia powrotu do bezpieczeństwa okresu dziecięcego czy nawet pragnienia miłości ze strony partnera. Motorem tych poszukiwań jest głód czegoś więcej niż to, co zwykle życie przynosi. Często znajduje wyraz w wyliczaniu poszczególnych aspektów esencji ludzkiej: „Chcę się nauczyć kochać innych”, „Chcę się uniezależnić” lub „Chcę zdobyć się na odwagę działania”. To tak, jakby pewien aspekt naszej osoby uległ uszkodzeniu we wczesnym okresie życia, a strata ta pomagała nam następnie skoncentrować się na poszukiwaniach. Dążenie do uzupełnienia brakującego ogniwa pomaga nam zebrać siły i dynamizuje nasze życie. Czujemy się znerwicowani, więc zgłaszamy się na terapię, cierpimy więc uczymy się medytacji.

Osobowość kształtuje się, dlatego że musimy przetrwać w świecie fizycznym. Rodzi się sprzeczność pomiędzy podstawowym zaufaniem dziecka wobec środowiska a życiem w rodzinie, której należy okazać posłuszeństwo. Z punktu widzenia teorii psychologicznych uwzględniających pojęcie esencji, osobowość kształtuje się po to, by osłaniać ją i bronić przed zranieniem. Gdy zagrożony jest jakiś aspekt pełnego otwartości związku dziecka z otoczeniem, musi się ono bronić przed dalszą krzywdą. Kształtuje więc bariery, by chronić zagrożony aspekt esencji. Można to określić jako utratę podstawowej więzi czy też utratę stanu łaski.

Psychologia rozwojowa definiuje podstawową więź jako ten okres życia, gdy niemowlę wchodzi w relację z matką i z otoczeniem w sposób wysoce zmysłowy i nieodróżnicowany. Małe dzieci nie odróżniają siebie od innych, nie mają własnych granic ani mechanizmów obronnych. W miarę wzrastania muszą wytworzyć w sobie poczucie odrębności, własne „ja”, przystosowane do stresu życia rodzinnego. Psychologia Zachodu nie przypisuje wszakże tej wczesnej, nieodróżnicowanej więzi żadnych szczególnych atrybutów świadomości, ani nie podkreśla wagi ponownego połączenia z tymi pierwotnymi spostrzeżeniami.


Dojrzewamy nabywając dziwnej kombinacji talentów, zainteresowań i obron, przez co każdy z nas jest absolutnie unikalny. Z czasem uwaga nasza zawęża się do przyswojonych sfer problemowych. 34. Wraz z tym przesunięciem punktu ciężkości nasze pierwotne powiązanie ze środowiskiem i z innymi ludźmi ulega zapomnieniu i relegowane zostaje do sfery nieświadomej.

Pierwotne powiązanie zastępowane jest przez to, co tradycja duchowa nazywa fałszywą osobowością. Jest to zbiór idei i przekonań nabytych w drodze naśladowania rodziców, redukcji strat i uczenia się pozorów. Jako dorośli nadal zachowujemy jednak pewną więź ze wspomnieniem naszej esencji. Przypominamy ją sobie mówiąc np. „gdy byłam szczęśliwa”, „gdy niczego się nie bałam” czy „gdy byłam otwarta na miłość”. Wiemy ponadto, że te pierwotne spostrzeżenia nadal istnieją w naszej nieświadomości. Stykamy się z nimi, gdy „przechodzimy samych siebie” lub w chwilach szczególnie nasilonych potrzeb.

Utraciwszy wewnętrzną więź z esencją, straciliśmy zarazem to co nasze i skazani jesteśmy na kontakt wyłącznie ze światem fizycznym, gdzie zadowolenie przychodzi i odchodzi i gdzie rzadko kiedy czujemy się całkiem bezpieczni i spokojni. Aby dawać sobie radę musimy stworzyć skuteczny system granic i obron, który oczywiście nie da się pogodzić z życiem we wrażliwym i nieobronnym współbrzmieniu ze środowiskiem i z innymi ludźmi.

Gdy jednak lęki i pragnienia naszej nabytej osobowości zaczynają słabnąć, gdy jesteśmy w stanie je odczuwać jako „to co robię”, a nie „to kim jestem” wtedy budzi się pragnienie „odnalezienia prawdziwego ja”. Jest to jak nawoływanie do powrotu do domu. Uczenie się na nowo nawiązywania kontaktu ze środowiskiem i z innymi ludźmi jest rzeczywiście „powrotem do domu”, a droga ta wymaga integracji dojrzałej osobowości i zdolności doświadczenia różnych aspektów własnej esencji wedle woli. Talenty i umiejętności wieku dorosłego mogą stać się wehikułem pozwalającym wykorzystać podstawowe zdolności dla wspólnego dobra.

Jest pewne powiedzenie sufickie określające pokrewieństwo między osobowością a esencją. Mówi ono o „stawianiu się tym, kim byłeś zanim byłeś, przy zachowaniu pamięci i zrozumienia tego, czym się stałeś”.¹⁶

Cecha główna 

Dowiadując się, do jakiego typu należymy możemy przeżyć wstrząs. Wraz z tym odkryciem przychodzi bowiem świadomość tego, jak bardzo typ zawęża nasze opcje i jak ograniczony daje nam punkt widzenia. Zdumieniem napawać może, że spostrzegamy pełnię rzeczywistości w bardzo zredukowany sposób, a większość naszych decyzji i zainteresowań opiera się raczej na bardzo rozbudowanych nawykach niż na prawdziwej swobodzie wyboru. Gurdżijew twierdził, że każdy typ zorganizowany jest wokół głównej cechy charakteru.

Ludzie postronni dojrzą cechę główną człowieka, choćby nie wiem jak była ukrywana. Oczywiście nie zawsze potrafią ją zdefiniować, ale ich określenia są często bardzo dobre, bardzo trafne. Weźmy na przykład Xa (G. wymienił jednego z nas). „Jego cechą główną jest to, że nigdy nie ma go w domu...”

Komuś innemu z naszej grupy powiedział, że jego cechą główną jest to, że w ogóle go nie ma. „Rozumiesz, nie zauważam Ciebie.” Powiedział „Nie znaczy to, że zawsze jesteś taki. Ale jeżeli jesteś taki, jak w tej chwili, to w ogóle nie istniejesz.”

Jeszcze innemu powiedział, że jego główna cecha polega na tym, że ze wszystkimi na każdy temat się sprzecza. „Aleja nigdy się nie sprzeczam” natychmiast odparł tamten z ożywieniem. Nikt nie mógł powstrzymać się od śmiechu.¹⁷

W rozmaitych szkołach ezoterycznych problem typu ujawniano powoli i ostrożnie. Chodziło o to, by dać do zrozumienia, że nie jesteśmy wolni na tyle, na ile jest to możliwe. Uwzględniano przy tym fakt, iż problemy określonego

typu to potencjami sprzymierzeńcy w wysiłkach odzyskiwania esencji. Jeśli na przykład zauważysz, że Twoją typową cechą jest branie na siebie zbyt licznych obowiązków, przez co nie możesz się zająć najważniejszą sprawą w Twoim życiu (Dziewiątka leń), to powinieneś przede wszystkim skupić się na celach zasadniczych i wyborze właściwej linii działania. Dla Dziewiątek lenistwo stało się obroną przed bólem związanym z koniecznością zajęcia własnego stanowiska. Przekonane są bowiem, że ich pozycja i tak zostanie zlekceważona.

Jeżeli jesteś Dziewiątką, to fakt, iż dajesz się wciągnąć ponad miarę w zajęcia wtórne i że bardzo Ci ciężko komuś odmówić, będzie Ci stale przypominał, że nie skupiasz się na własnych, podstawowych potrzebach. Gdy nauczysz się dostrzegać moment, w którym ten nawyk zaczyna brać nad Tobą górę, będziesz wiedział, kiedy masz wycofać uwagę z celu wtórnego i wrócić do priorytetowych.

Jeżeli według Enneagramu jesteś Siódmką żyjesz tak, by mieć zawsze w zanadrzu wiele różnych możliwości. Nie chcesz, by ominięły Cię jakieś podniecające przygody (punkt Siódmy żarłoczność). Ulgę może Ci przynieść nabycie umiejętności skupiania się na jednej tylko rzeczy na raz. Jeśli jesteś Siódmką, przyjmowanie wielu opcji stwarza Ci pozory, że nie masz ograniczeń i że codziennie masz wolny wybór. Iluzja ta trwać będzie dopóki nie przyjmiesz stałego zobowiązania lub też nie spróbujesz medytować, skupiając uwagę na jednym punkcie.

Wtedy pojawią się Twoi sprzymierzeńcy: potok wspaniałych pomysłów. Im bardziej będziesz próbował skupić uwagę, tym bardziej będą Cię kusić Twoje myśli i plany. Pojęcie wyższej świadomości okaże się atrakcyjne, gdy stwierdzisz, że nie potrafisz kontrolować własnego umysłu. Jeżeli jesteś Siódmką, skakanie z jednego na drugie będzie Twoim wewnętrznym nauczycielem. Gdy uwaga Twoja przenosi się z tematu na temat, dobrze Ci zrobi przywołanie jej do porządku.


My, ludzie Zachodu, szczególnie niechętnie przyjmujemy, że nasza osobowość może być ograniczeniem dla naszej wolności. Możemy swobodnie podróżować, studiować, wspinać się po szczeblach kariery. Dopóki zajmują nas problemy charakterystyczne dla naszego typu, możemy swobodnie wybierać zawód lub styl ubierania się, ale uwagę naszą pochłaniać będą sprawy wzmacniające nasz wąski punkt widzenia.

Bardzo ważne jest na pewnym etapie studiowania samego siebie odnalezienie swojej cechy głównej dominującej słabości, stanowiącej oś, wokół której wszystko się obraca. Można ją człowiekowi pokazać, ale powie „To absurd, wszystko tylko nie to!” Czasem cecha główna jest tak wyraźna, że nie sposób jej zaprzeczyć, lecz dzięki buforom znów można o niej zapomnieć. Znam ludzi, którzy nazywali swą cechę główną wiele razy. Pamiętali o niej przez jakiś czas, potem gdzieś im umykała. Czasem zaś zdawali się mieć dwie twarze: jedną gdy byli świadomi swej cechy głównej, drugą gdy o niej zapominali, jakby nigdy jej

nie byli nazwali. Ty sam musisz się do tego zbliżyć. Dopóki sam nie doświadczysz nie będziesz wiedział. Gdy cechę Twoją nazwą inni zapomnisz.

Wszyscy mamy trudności w obserwowaniu niuansów działania naszej osobowości. Często przyjaciołom łatwiej jest dostrzec cechy naszego temperamentu niż nam samym. Nierzadko cechę uwydatnia przezwisko, będące kluczem do wewnętrznego życia jednostki.

Źródłem cechy głównej jest zawsze ten sam motyw, który nadaje także kierunek całemu życiu. Podobnie jak w grze w kręgle, gdzie kula nigdy nie biegnie prosto. Cecha główna, która także odchyła nas od prostej, rodzi się z jednego lub kilku grzechów głównych. Najczęściej z chciwości i pychy. Można ją odkryć stając się bardziej uważnym. Jej odkrycie poszerza naszą świadomość.¹⁹

Namiętności 

Enneagram opisuje dziewięć głównych cech życia emocjonalnego. Odpowiadają one siedmiu grzechom głównym chrześcijaństwa, z dodaniem oszustwa i strachu w punktach Trzecim i Szóstym. Te emocjonalne nawyki powstały, gdy utraciliśmy pierwotną więź z naszą esencją i stanęliśmy twarzą w twarz z rzeczywistością. Można je też nazwać namiętnościami cienia emocjonalnego, wpływającymi z potrzeby radzenia sobie z życiem rodzinnym w okresie dzieciństwa.

Jeśli dziecko rozwija się prawidłowo, namiętności te ujawniają się jedynie w postaci tendencji. Jeżeli jednak sytuacja psychologiczna jest trudna, jeden z ukrytych problemów staje się obsesją. Zdolność autoobserwacji zmniejsza się i nie potrafimy przejść do innych spraw.

NAMIĘTNOŚCI

GNIEW I

PYCHA II

FAŁSZ III

ZAZDROŚĆ IV

CHCIWOŚĆ V

STRACH VI

ŻARŁOCZNOŚĆ VII

NIECZYSTOŚĆ VIII

LENISTWO IX

rozdziału Johna Lilly i Josepha Harfa, *The Ar/ca Training; Transpersonal Psychologies*, Red. Ctwtes Tart, Harper & Rów, 1975, przedruk *Psychological Processes, Inc.*, 1983

Nadzieja w tym, że poprzez nazwanie swojej cechy głównej nauczymy się obserwować przejawy owładnięcia naszego życia przez nawyk. Nasze neurotyczne skrzywienie uwagi możemy wtedy wykorzystać jako sprzymierzeńca. Jego obecność jest źródłem cierpień, zmusza nas więc do uświadamiania sobie, co tracimy. Cecha główna jest neurotycznym nawykiem nabytym w dzieciństwie. Jest także osobistym nauczycielem, czynnikiem przypominającym, stale obecnym w naszym życiu wewnętrznym.

2. Uwaga, intuicja i typ

Uwaga i typ

Gdy ukształtuje się osobowość, uwaga zanurza się w problemach charakterystycznych dla naszego typu. Zatracamy podstawową dziecięcą zdolność reagowania na świat takim, jakim jest naprawdę i zaczynamy reagować wybiórczo na informacje podtrzymujące nasz obraz świata. Widzimy to, co musimy zobaczyć, by przetrwać. Nie dostrzegamy całej reszty.

Gdybyśmy weszli do pokoju pełnego nieznanymi, być może Ty, w sposób nawykowy, szukałbyś aprobaty. Jeśli zaś ja nawykowo się boję, szukałabym pretekstu do opuszczenia tego miejsca. Musiałbyś mi specjalnie pokazać to, co dla Ciebie jest ważne dla utrzymania poczucia bezpieczeństwa, ja bowiem zajęta byłabym czym innym. Żadne z nas jednak nie dotykałoby swojej esencji. Pełni byśmy byli myśli i uczuć charakterystycznych dla naszych typów. Daleka byłaby nam pozycja zewnętrznego obserwatora, czy też ta, którą osiągamy w chwilach szczytowych doświadczeń naszego życia. Nie umielibyśmy dostrzec zdarzeń tak, jak one obiektywnie w tym pokoju przebiegają, gdyż uwaga nasza zawężona byłaby do wyłapywania tych informacji, które pasują do naszego punktu widzenia.

Pozostaliśmy przy tym przykładzie. Jeżeli pójdziemy razem na przyjęcie, Ty w poszukiwaniu uwagi i aprobaty, ja zmuszona przezwyciężyć strach, również dobrze moglibyśmy pójść na przyjęciach na dwu różnych planetach. Pod koniec wieczoru mielibyśmy za sobą rozmowy z całkiem różnymi ludźmi. Przebiegałyby one zupełnie inaczej. Różnie byśmy się zaprezentowali. W notesach mielibyśmy odmienne zestawy telefonów. Gdybyśmy się później zdecydowali na konfrontację doświadczeń, okazałoby się, że z tych samych rozmów wyciągnęliśmy różne wnioski, a na tych samych twarzach nie znanych nam osób dostrzegliśmy całkiem różne emocje.

Przesadziłam nieco po to, by udowodnić, że Ty i ja prawdopodobnie zwracamy uwagę na różne aspekty identycznej sytuacji. Chciałam podkreślić, że żadne z nas nie dostrzega całego 360 stopniowego spektrum możliwości. Nie spostrzegamy tej samej rzeczywistości, ponieważ obojętni jesteśmy na to, co nie zwraca naszej uwagi i skłonni skupiać się na tych tylko informacjach, które są ważne z punktu widzenia naszego typu.

Łatwo wymienić problemy charakterystyczne dla poszczególnych typów. Ta książka pełna jest opisów samych siebie, dokonywanych przez uważnych autoobserwatorów. Byli oni na tyle hojni, by podzielić się z nami opowieściami o nawykach swych serc i głównych przedmiotach zainteresowania swych umysłów. Opowiadają o problemach, które skupiają ich uwagę, ale także o tym, jak koncentrują się na tym, co steruje ich życiem. Takie relacje są dla nas cenne, jeśli chcemy nauczyć się odrywać uwagę od naszych nawyków. Nic dziwnego, że ludzie wyćwiczeni w autoobserwacji, z których wielu medytowało intensywnie przez długie lata, powinni umieć nam opowiedzieć o tym, jak skupiają się na problemach zawiadujących ich umysłami. Terminy „obserwacja” i „uwaga” stale pojawiają się w języku osoby medytującej. Czego jesteś świadomy? Czy jesteś obecny, czy oddaliłeś się? Zwróć uwagę na przedmiot swojej koncentracji. Obserwuj, dokąd wędruje Twoja uwaga.* Gdy rozwinie się już stabilny obserwator wewnętrzny, łatwo zauważać różnice pomiędzy obiektami umysłowymi i emocjonalnymi przepływającymi przez przestrzeń wewnętrzną. Mnie natomiast bardzo interesuje to, dlaczego na tyle nam zależy na nazywaniu tego, co skupia naszą uwagę, że aż zapominamy skupiać się na tym, jak jest ona zorganizowana wtedy, gdy wychytujemy informację interesującą dla naszego typu.² Świadomi jesteśmy problemów, które nas nurtują, ale nie sposobów poszukiwania podtrzymujących je informacji.

Aby rozszerzyć porównanie typów (punktów), szukającej miłości i aprobaty Dwójki (duma) i lękliwej Szóstki (strach) moglibyśmy zapytać Dwójki, co się z nimi dzieje, gdy poszukują czyjejs aprobaty, a Szóstki, co się dzieje, gdy się boją. Osoby niedoświadczone w autoobserwacji odpowiedzą mniej więcej tak: „Czuję do kogoś pociąg i mam ochotę flirtować” czy „Staję się roztrzęsiona i mam ochotę uciec”. Jeżeli Dwójki czy Szóstki nie potrafią zaobserwować wewnętrznych przesunięć uwagi, nie zdadzą sobie sprawy z charakterystycznych dla siebie sposobów wyławiania odpowiednich sygnałów ani nie będą potrafiły opisać, jak adaptują się do sytuacji. Te same Dwójki i Szóstki mogą być prawdziwymi ekspertami w rozpoznawaniu minimalnych sygnałów potencjalnej miłości czy krzywdy, a mimo to mogą nie umieć opisać własnej wrażliwości. Mogą nie umieć wskazać nam, jak pokierować ich uwagę tak, by mogły pełniej wejść w świat zewnętrzny.

Osoby doświadczone w autoobserwacji lepiej opisują kierunki koncentracji uwagi, charakterystyczne dla ich sposobu widzenia świata. Przytaczamy poniżej typową relację Szóstki. Jeżeli nawet nie jesteś z natury lękliwy, lecz prowadziłeś kiedyś samochód nadmorską autostradą numer 101 w Kalifornii, zrozumiesz opisany tu stan ducha.

Pracowałam w Los Angeles, a mąż robił dyplom na Politechnice Kalifornijskiej. Kilka razy w tygodniu przejeżdżałam autostradą numer 101. Dawałam sobie radę i nie miałam z tym żadnych problemów, chyba że byłam czymś zdenerwowana. Wtedy musiałam naprawdę się skupić na jeździe. Lepiej się więc czułam w roli kierowcy, gdy tydzień źle mi poszedł. Jeżeli to mąż siedział

za kierownicą nie mogłam w żaden sposób patrzeć przez okno po stronie przepaści, bo wciąż miałam przed oczyma wizję, że wpadamy w poślizg lub nie mieścimy się w zakręcie. Było to tak silne, że robiło mi się niedobrze.

Pewnej niedzieli naprawdę nie miałam ochoty jechać do Los Angeles. Wciąż zmuszona byłam przystawać i brać się w garść, gdyż wyobrażałam sobie, że spadam w przepaść i rozbijam się o skały. Historia skończyła się tym, że wylądowałam w szpitalu. Nie dlatego jednak, że spadłam w przepaść, ale dlatego, że wydawało mi się, że spadam. Odruchowo skręciłam w przeciwną stronę, przejechałam przeciwległy pas ruchu i uderzyłam w stok.

Ta Szóstka znalazła się w szponach umysłowej projekcji. Usiłowała uchronić się przed upadkiem rozgrywającym się jedynie w jej umyśle. Mówiła potem, że upadek ten wydawał jej się bardzo realny: czuła, jak wpada w przepaść, widziała skały, a gdy skręcała kierownicą, przekonana była, że próba ratunku się nie powiedzie. Zdawała sobie także sprawę z tego, że cały ten incydent trwał zaledwie kilka sekund. Gdy wyszła ze szpitala ponownie siadła za kierownicą. Teraz sterowała swą uwagą tak, by trzymać się z dala od wyobrażeń. Potem bez kłopotów jeździła autostradą 101, dopóki mąż nie skończył studiów. Ta sama kobieta opowiadała o swoim dzieciństwie:

Matka mnie przerażała. Nadużywała alkoholu i potrafiła się radykalnie zmienić w ciągu kwadransa. Przystawała być sobą, przeistaczała się w istotę wstrętą. Miała wobec mnie złe zamiary. Gdy zaczynała pić zawsze nurtowało mnie pytanie: Czy przekroczy tę granicę? Jak bardzo źle to się skończy?

Obserwowałam ją cały czas, aby sprawdzić, czy nie ukryła gdzieś butelki. A gdy piła, obserwowałam jej twarz i zastanawiałam się, jaka będzie później. Spoglądałam na nią i starałam się odpowiedzieć na pytanie: Czy ma spokojną twarz? Czy zacznie na mnie wrzeszczeć? Czy jej twarz przybiera już wygląd groteskowy? Czy zasypia? Wyobrażałam sobie jej różne oblicza z okresu, gdy zaczęła pić. Planowałam pozostanie albo ucieczkę w zależności od tego, co dzieć się będzie z jej twarzą.

Ta Szóstka doświadczyła błogosławieństwa i udręki wyobraźni wzmocnionej przez trwające całe życie, codzienne ćwiczenie; Błogosławieństwem jest to, że ma potencjalny dostęp do bogatego i pełnego szczegółów świata wewnętrznego doświadczenia. Udręką to, że)e) wyobraźnia działa na tyle silnie, by w ciągu jednej chwili zastąpić obiektywną rzeczywistość. Uległa projekcji, gdy skręciła kierownicą. Wtedy jej wyobrażenia rzutowane były na zewnątrz, przez co mylnie zinterpretowała sytuację. Zgodziła się także, że projekcja działała przy próbach odczytywania zwyczajów matki alkoholiczki. Większość obserwacji zapewne opierała się na znanych sygnałach fizycznych wysyłanych przez matkę, a dziewczynkę przerażała perspektywa upokorzenia lub bicia.

Jako dziecko uciekała w swe wizje, gdy sytuacja była dramatyczna. Z drugiej strony faktem jest, że były one na tyle silne, by zastąpić myślenie. Nauczyła się ufać im i używała tych „innych twarzy” jako źródła informacji dającej emocjonalne wsparcie. Działała w oparciu o to, co zobaczyła.

Intuicja a typ

Ta sama Szóstka podzieliła się z nami także doświadczeniem jasnowiedzenia. Była wtedy w takim samym stanie umysłu jak wtedy gdy samochód „spadał” lub pojawiały się „odmienione twarze” matki.

Moja bliska przyjaciółka zaszła w ciążę po kilku latach starań. Gdy zadzwoniła, była w wyśmienitym nastroju i postanowiłyśmy umówić się, by uczcić to wydarzenie. Gdy ją ujrzałam, promieniała. Nagle ukazała mi się jej „inna twarz”. Ale w tamtej sytuacji nie chciałam przecież nic wiedzieć, niczego z tej „innej twarzy” wyczytywać.

Było to dziwaczne. Poszłyśmy do meksykańskiej restauracji. Moja przyjaciółka była naprawdę szczęśliwa. Patrzyłam na nią, gdy mówiła, ale na jej twarz nałożyła mi się inna, zapłakana i porwana brzdami smutku. Nie mogłam jej tego powiedzieć, ale wiedziałam, że straci to dziecko. Jej prawdziwa twarz nadal mówiła, ale ta druga pochmurniała. Nagle zeszywniała i zobaczyłam w niej zdeterminowanie, potem uspokoiła się i znikła. W ciągu paru sekund znałam całą prawdę. Moja przyjaciółka miała poronić, podjąć drugą próbę (to symbolizowały zeszywniałe szczęki) i za drugim razem miało się udać.

Szóstka ta opisała następnie swoje reakcje emocjonalne, gdy ujrzała to, co miało się wydarzyć w przyszłości. Powiedziała też, że epizod ten wydał jej się wtedy czymś całkiem naturalnym i znajomym. Dodała, że wydarzenia ujawnione przez drugą twarz przyjaciółki rozegrały się w ciągu kilkunastu następnych miesięcy.

Ćwiczenie uwagi

Intuicję najlepiej można określić jako efekt uboczny odcięcia się od nawykowych myśli i uczuć. Bez podstawowego treningu uwagi mamy tendencję do nadmiernego skupiania się na sferze myśli, w związku z czym nie mamy autentycznego dostępu do innych równocześnie obecnych wrażeń. Opisana Szóstka wiele by skorzystała, gdyby nauczyła się rozpoznawać moment, w którym nawyk oddawania się wyobrażeniom na temat najgorszych możliwych rozwiązań bierze nad nią górę. Dużo by jej dało, gdyby umiała skierować uwagę na inne tory, zanim wyobrażenia staną się zbyt rzeczywiste. Takiego właśnie przesunięcia uwagi dokonała, gdy potrafiła utrzymać się w realnym świecie, w samochodzie, na szosie, miast pozwolić wyobraźni zawładnąć sobą.

Ale czy Szóstka ta umiałaby dokonać precyzyjnego rozróżnienia pomiędzy fantazjami a trafnymi intuicyjnymi wizjami, gdyby te dwa rodzaje doświadczenia były ściśle ze sobą splecione? Czy umiałaby nauczyć się wytwarzania trafnych intuicyjnych wizji w sposób dowolny?

By móc wykorzystać w praktyce swój umysłowy nawyk, musiałyby nauczyć się odróżniać myśli i subiektywnie rzutowane fantazje od trafnych intuicyjnych

informacji, odczytywanych np. z twarzy przyjaciółki. Takie wyższe umiejętności różnicowania istnieją w praktykach mistycznych. Początkiem jest zawsze wzmocnienie wewnętrznego obserwatora.

Opis nawet najbardziej podstawowych praktyk wewnętrznych nie wchodzi w zakres tej książki. Praktykować należy pod kierunkiem doświadczonego nauczyciela, we wspierającym otoczeniu. Nie da się w tym przypadku korzystać z książki, bo najbardziej precyzyjny język nie zapewni tego, co jest potrzebne, by uzyskać dostęp do odmiennego stanu umysłu. Książka ta poświęcona jest problemom charakterystycznym dla różnych typów ludzi. Dla naszych celów ważne jest więc jedynie podkreślenie, że sposób, w jaki każdy z typów skupia uwagę na swych dominujących problemach, może być zarówno przeszkodą, jak i zakamuflowanym dobrodziejstwem.

Niestety nasz nawykowy sposób kierowania uwagą służy nie świadomemu utrzymywaniu nas w kontakcie z informacjami podtrzymującymi neurotyczne problemy. Szóstka z przyzwyczajenia wyobraża sobie najgorsze i nie wie, że zapomina wyobrażać sobie to co najlepsze. Postępuje zgodnie z nawykami, które pasowały do jej dziecięcych potrzeb bezpieczeństwa. To dziwne, ale przewidywanie najlepszych rozwiązań wydawałoby jej się fikcją. Wyobrażanie sobie tego, co najgorsze stanowiło kiedyś probierz rzeczywistości, a więc wyobrażanie sobie tego, co najlepsze odrzucone zostałyby jako dziecinna fantazja.

Ta Szóstka jest bezkonkurencyjna w przewidywaniu najgorszego. Gdyby nauczyła się odtwarzania przesunięć uwagi, które leżą u podłoża jej strategii obronnej, mogłaby odkryć, że wyspecjalizowała się w pewnym szczególnym rodzaju intuicji.

W związku z Enneagramem specjalnie interesują mnie opowiadania ludzi, którzy przeżyli doświadczenia intuicyjne i związane z esencją. Na podstawie tych opowieści można sformułować hipotezę roboczą dotyczącą dróg, którymi nasze neurotyczne trudności wiodą nas ku odmiennym stanom umysłu. Jako instruktorka miałam wiele cennych obserwacji. Uczniowie opowiadali mi szczegółowo o wewnętrznych procesach, które w nich zachodziły, w miarę jak uczyli się modyfikować swoją uwagę. Zobaczyłam, że intuicja zarówno przeszkadzała, jak i pomagała im w życiu. Udało mi się opisać kilka niezwykle wymyślnych przesunięć uwagi używanych mimowolnie przez uczniów, by intuicyjnie utrzymać więź z dominującymi problemami.

Raz po raz słyszę znajomą opowieść. Brzmi ona mniej więcej tak: „Rodzice nadawali sprzeczne komunikaty, a ja musiałem dotrzeć do prawdy” lub „Czułam jak dostosowuję się do wymagań innych ludzi”. Powtarzały się wspomnienia z dzieciństwa o konieczności rozszyfrowywania dorosłych, by móc wytrzymać stres życia rodzinnego.

Już jako osoby dorosłe uczniowie moi przekonani są, że mają szczególny intuicyjny wgląd w te obszary, które stwarzały problem w dzieciństwie. Wróćmy do porównań typów. Szóstki (strach) jednogłośnie twierdzą, że mają

doskonale nastrojone czujniki, wychwytyjące prawdziwe intencje innych ludzi, ukryte za zewnętrzną fasadą. Dwójki (duma) zgodnie wierzą/ że umieją intuicyjnie modyfikować swoją autoprezentację, by zyskać akceptację i miłość.

Przyjmijmy, że Szóstki (nastawione paranoidalnie) czułyby się bezpieczniej z przekonaniem, że zdolne są przewidywać (a więc i oddalać) potencjalne niebezpieczeństwo. Założmy, że Dwójki (histerycy) czułyby się bardziej kochane mogąc wierzyć, że są w stanie przybrać cechy osoby atrakcyjnej. Nadal jednak uderzające jest dla mnie to, że problemy danego typu mogą predysponować do rozwijania intuicyjnych technik wychwytywania dokładnie tych informacji, które muszą podtrzymywać neurotyczne lęki. Ewidentna jest dla mnie rola ćwiczenia uwagi, by móc wyjść poza ograniczenia własnej nerwicy. Uczniowie odnoszą podwójną korzyść z nauki podstawowych praktyk. Po pierwsze, uwalniają się od zniekształconego spojrzenia na świat. Po drugie, mają szansę uświadomienia sobie swojego intuicyjnego stylu, który być może wcześniej działał w sposób nieuświadomiony.

To co mówią osoby doświadczone w autoobserwacji o sposobach, w jakie zwracają uwagę na emocjonalnie obciążone sprawy osobiste, jest bardzo pouczające. Istnieje wiele „odmiennych twarzy”, wiele sposobów przesuwania uwagi ku wewnętrznym wyobrażeniom. Słyszymy sformułowania typu: „Stapiam się”, „Część mojej osoby wypychana jest do przodu”, „Przejmuję ich uczucia”, „Staję się nimi” lub „Stoję z boku i obserwuję”. Czy sformułowania te opierają się wyłącznie na zniekształceniach płynących z psychologicznej projekcji? Czy mają swe źródło jedynie w wybujałym pragnieniu wiary w to, że możemy mieć dostęp do szczególnej wiedzy o konfliktowych obszarach naszego życia? Czy opierają się na minimalnych sygnałach fizycznych czy też mają swoje źródło częściowo w autentycznej wrażliwości na problemy charakterystyczne dla naszego typu?

W przeciwieństwie do Szóstki, która się boi. Dwójka, która chce się podobać, powie prawdopodobnie „Stapiam się”, aby opisać swój charakterystyczny sposób mobilizowania uwagi. Dwójka może być w pełni zdolna do nauczenia się „dostrzegania innej twarzy”, choć Dwójki przede wszystkim produkują opowieści, których dominującym akcentem jest „stapianie się”, a nie wyobrażanie sobie najgorszego.

Historię o „stapianiu się” możemy też usłyszeć od pacjenta z pogranicza psychozy (borderline), u którego nigdy nie rozwinęły się jasne granice własnego ja. Może to być także głębokie przeżycie osoby zakochanej, której świadomość przesuwa się poza granice własnego „ja”. Jeśli jednak prosimy osobę doświadczoną w autoobserwacji o szczegółowy opis przeżycia tego typu, relacja jej zadziwiająco przypomina opis koncentracji uwagi w praktykach medytacyjnych, w wydaniu laika.

Opowieść o „stapianiu się” lub „stawianiu się” bardzo mi przypominają mego czcigodnego mistrza sztuk walki, który jest chodzącym przykładem umiejętności włączania innych ludzi w obręb własnych postrzeżeń.

Mój instruktor daje polecenia: „Zejdź do poziomu hara [skieruj uwagę na brzuch], otwórz się na wrażenia i stop się z nimi.”³ W pozycji gotowości zwanej „otwartym odczuwaniem” potrafi on dokładnie naśladować mimowolne ruchy partnera sparingowego stojącego w odległości kilku metrów i schowanego za przesłoną. Klasyczne Rondori, czyli atak wielu osób naraz, to jeszcze jeden spektakularny pokaz umiejętności odczuwania na odległość.⁴ W Rondori, które można wykonywać z zasłoniętymi oczyma, człowiek atakowany jest jednocześnie z kilku stron. Musi mieć jasną percepcję przestrzeni otaczającej własne ciało, szczególnie przestrzeni z tyłu.


Także stwierdzenie typu: „Widzę wewnętrzną twarz” przypomina efekty innych ćwiczeń. Mogłoby być owocem ćwiczeń wyobrażeniowych „na wewnętrzne oko”, które rozwijają umiejętność różnicowania między fantazjami będącymi projekcją osobistego myślenia a trafnymi wizjami intuicyjnymi niezależnymi od myślącego/odczuwającego „ja”.⁵

Dlaczego percepcje takie mają szansę ujawnienia się w punktach psychologicznego uszkodzenia naszego typu? Prawdą jest, że problemy wokół których skupia się nawykowo nasza uwaga to punkt startu dla psychiki podejmującej obserwację różnych jej przesunięć. Dzięki nim stale utrzymujemy kontakt z otoczeniem i z innymi ludźmi. Gdy jesteśmy zaangażowani neurotycznie, rozwija się w nas potęga koncentracji. Chcemy czegoś, więc natężamy zmysły i skupiamy się na tym.

Dzieci rozpaczliwie wołające o miłość potrafią np. nauczyć się sterowania wewnętrzną uwagą tak, by zjednoczyć się z rodzicem lub nieświadomie odczytywać cudze potrzeby we własnym ciele. Przez to zmieniają się tak, by innych zadowolić. Także przestraszone dzieci łatwo dopasowują się, nieświadomie lecz adekwatnie, do potencjalnej wrogości osób większych i silniejszych, mających władzę nad ich życiem. Zdolności te mogą trwać i w życiu dorosłym w postaci rzeczywistej wrażliwości. Jako dorośli potrafimy jednak zaledwie nazwać nasze główne problemy, nie umiemy natomiast powiedzieć, jaką drogą zapewniamy sobie informacje o przedmiotach naszej neurotycznej troski.

Sposób, w jaki zwracasz uwagę na kluczowe problemy w Twoim życiu może znacząco wykraczać poza obszar zwykłej percepcji. Może wnikać w obszary intuicji, choć nie uświadamiasz sobie, że dzieje się coś niezwykłego. Intuicja nie polega na nauczaniu się odczytywania subtelnych sygnałów, takich jak język ciała czy mimika twarzy. Jest to rodzaj poznania płynący ze stanu umysłu wolnego od myśli. Blisko związana jest jednak ze zwykłym myśleniem i jeżeli nie wahasz się przed lekką zmianą własnych spostrzeżeń, możesz ćwiczyć. Jeżeli intuicja podtrzymywała Twoje poczucie bezpieczeństwa i dobre samopoczucie gdy byłeś mały, to w wieku dorosłym prawdopodobnie często wykorzystujesz ją jako źródło informacji, nie zdając sobie z tego sprawy. Może ona wpływać na podejmowane przez Ciebie decyzje i przydawać Ci szczególnej wrażliwości w życiu osobistym.

Gdyby intuicja nie służyła Ci w okresie dzieciństwa, gdybyś musiał uświadamiać sobie różne rzeczy, których dostrzeganie było nie do zniesienia, odwróciłbyś prawdopodobnie uwagę od swych wewnętrznych spostrzeżeń. Zapewne broniłbyś się przed zgłębianiem tego, co mistycy nazywają spostrzeżeniowymi zasłonami.⁶

Intuicja a esencja 

Intuicja pozwala nam dotrzeć do wielu informacji, w związku z tym jest bardzo pożądaną władzą. Nie jest jednak esencją. Jest jedynie źródłem wglądu i wehikułem twórczych mocy. Na poziomie esencji nie ma potrzeby uprawiania praktyk duchowych, doznawania wglądu czy kierowania się intuicją, bo nie ma tam poczucia osobistego „ja”. Nikt niczego nie robi, nie posiada, niczym nie jest kierowany. Uwaga skupiona jest na jednoczącej więzi ze środowiskiem i innymi ludźmi. W takim stanie umysłu zachowujemy się naturalnie i trafnie bez uświadamiania sobie własnych myśli czy uczuć.

Jesteśmy w kontakcie z naszą esencją, gdy ciało porusza się prawidłowo zanim wiemy, co powinniśmy uczynić i wypowiadamy prawdę zanim wiemy, co chcielibyśmy powiedzieć. Od czasu do czasu w sposób naturalny docieramy do jednej z wielu jakości esencji i w tych szczytowych momentach na mgnienie oka widzimy, czym mógłby być ród ludzki.

3. Struktura Enneagramu

Dziewięcioramienna gwiazda reprezentuje związek pomiędzy dwiema podstawowymi zasadami mistycyzmu: zasadą Trójcy, określającą trzy siły obecne na początku wydarzeń, i zasadą Siódemki (oktaw), zawiadującej stadiami wcielania w życie tych wydarzeń tak, jak rozgrywają się one w świecie fizycznym.

Zasadę Trójcy reprezentuje wewnętrzny trójkąt Enneagramu. Obrazuje on ideę, że dla kreacji potrzebne są trzy siły, a nie tylko te dwie, które są widoczne, tj. przyczyna i skutek. Idea ta zachowana jest w chrześcijańskiej koncepcji Trójcy Świętej i w hinduizmie w pojęciu trzech boskich sił stworzenia Brahmy, Wisznu i Siwy. Trzy siły można by także nazwać tworzącą, niszczącą i zachowującą lub aktywną, receptywną i pojednawczą. Gurdżijew, podstawowe źródło dla systemu Enneagramu, nazywał je po prostu siłą Pierwszą, Drugą i Trzecią. Według niego ludzkość jest ślepa na wszystkie te trzy siły.

Zrozumiawszy jak trójca sił współpracuje ze sobą, możemy pomóc zdarzeniu trwać. W różnych fazach przebiegu danego zdarzenia te trzy siły zmieniają swój znak. Na przykład siła pojednawcza, działająca na początku, przeradza się w następnej fazie się w siłę aktywną. Wgłębiając się w symbolikę Enneagramu stwierdzamy, że jest to model odwiecznego ruchu. Schemat ukazuje pewne

nieoczywiste aspekty procesu, np. moment, gdy potrzebny jest dopływ energii, by podtrzymać trwanie zdarzenia.

Środkowy trójkąt Trzy-Sześć-Dziewięć można też opisać matematycznie jako próbę ponownego zjednoczenia trójcy sił, obecnych przy pierwotnym tworzeniu. Ilustracją arytmetyczną jest dzielenie 1 (czyli jedności) przez 3, co daje ułamek, w którym ostatnia cyfra powtarza się w nieskończoność ($1:3 = 0,33333\dots$)

Gdy jakieś zdarzenie zostało zapoczątkowane, zaczyna działać zasada Siódemki, tj. prawo oktawy. W muzyce prawo to przejawia się w sekwencji siedmiu dźwięków, zakończonych powtórzeniem pierwszego. Zasada ta rządzi następstwem stadiów rozgrywającego się zdarzenia. Relację między Siedmioma a jednością można wyrazić dzieląc 1 przez 7, co daje powtarzającą się serię 0,142857142857,... która nie zawiera żadnej wielokrotności trzech. Pełny Enneagram to koło podzielone na dziewięć równych części, przedstawiające fuzję zasady Trójcy i zasady Siódemki. Zasady te współdziałają ze sobą w szczególnie sposób na wewnętrznych liniach schematu.'

Gdy stosujemy model Enneagramu do opisu człowieka, środkowy trójkąt sugeruje istnienie trzech podstawowych problemów umysłowych: obrazu (lub czaru, punkt Trzeci), strachu (punkt Szósty) i zapominania o własnym „ja” (punkt Dziewiąty). Tym podstawowym problemom umysłowym odpowiadają namiętności. Przedstawiony poniżej schemat pokazuje umysłowe i emocjonalne problemy trzech podstawowych typów osobowości.



GNIEW

9 - Punkt podstawowy gniewu, Gniew uspiiony, bierna agresja

8 - Gniew uzewnętrzniiony. Gniew jest łatwo dostępny

1 - Gniew uwewnętrzniiony. Trzeba mieć rację, by usprawiedliwić gniew. Gniew w słusznej sprawie

STRACH

7 - Gniew uzewnętrzniiony. Gniew jest rozproszony na przyjemne opcje

6 - Punkt podstawowy strachu. Rzutowanie uwewnętrzniionego strachu na otoczenie

5 - Uwewnętrzniiony strach. Obawa przed własnymi uczuciami

CO CZUJĘ?

2 - Uzewnętrzniiony wariant postawy "Co Czuję?" Zawieszenie uczuć

3 - Punkt podstawowy postawy "Co czuję?" Zawieszenie uczuć

4 - Uwewnętrzniiony wariant postawy "Co czuję?" Zawieszenie uczuć

Struktura Enneagramu 

Dziewięć typów

1. Perfekcjonista

Krytyczny wobec siebie i innych. Przekonany, że istnieje tylko jedna słuszna droga. Przeświadczony o swojej wyższości moralnej. Odraczący decyzje z powodu lęku przed pomyłką. Używający często sformułowań „powinienem” i „muszę”.

Dojrzałe Jedynki bywają krytycznymi piewcami powszechnej moralności.

2. Dawca

Domaga się czułości i aprobaty. Poszukuje miłości i uznania, starając się być niezbędnym dla drugiej osoby. Poświęca się zaspokajaniu cudzych potrzeb. Manipulator. Ma wiele różnych twarzy pokazuje inne „ja” każdemu z przyjaciół. Agresywny uwodziciel.

Dojrzałe Dwójki okazują szczerą troskę i są wspierające.

3. Wykonawca

Chce być kochany za to, co zrobił i osiągnął. Rywalizacyjny. Opętany wizją siebie jako zwycięzcy. Mający status odpowiadający osiągnięciom. Mistrz pozorów. Osobowość typu A." Nie odróżnia prawdziwego „ja” od identyfikacji zawodowej. Może sprawiać wrażenie bardziej wydajnego niż jest w istocie.

Dojrzałe Trójki bywają skutecznymi przywódcami, kompetentnymi pracownikami od reklamy, kapitanami zwycięskich drużyn.

4. Tragiczny Romantyk

Przyciąga go to, co niedostępne; ideał nigdy nie jest dany tu i teraz. Tragiczny, smutny, artystyczny, wrażliwy. Skupiony na nieobecnym kochanku lub utracie przyjaciela.

Dojrzałe Czwórki są twórcze w wybranej przez siebie dziedzinie życia i umieją pomóc innym poradzić sobie z cierpieniem. Oddają się pięknu i namiętnościom życia: narodzinom, seksowi, intensywnym przeżyciom, śmierci.

****Osobowość typu A** typ osobowości charakteryzujący się nadmiernym napędem i nastawieniem rywalizacyjnym, nierealistycznym poczuciem presji czasowej, nadmiernymi ambicjami, niechęcią do samooceny, przedkładaniem wydajności nad jakość pracy. Wielu badaczy stwierdza związek osobowości typu A ze skłonnością do zawałów i choroby wieńcowej, (przyp. tłum.)

5. Obserwator

Utrzymuje emocjonalny dystans wobec innych. Chroni swą prywatność, nie angażuje się. Obywanie się bez czegoś stanowi dla niego obronę przed zaangażowaniem. Zobowiązania i cudze potrzeby wyczerpują go. Szufladkuje obowiązki. Oderwany od ludzi, uczuć i rzeczy.

Dojrzałe Piątki znakomicie podejmują decyzje, bywają intelektualistami w wieżach z kości słoniowej i wstrzemięźliwymi mnichami.

6. Adwokat Diabła

Lękliwy, obowiązkowy, dręczony niepewnością. Odkłada sprawy do jutra, myślenie zastępuje u niego działanie. Boi się działać, gdyż wychylenie się naraża go na atak. Utożsamia się z przegrany sprawami, antyautorytarny, poświęcający się, lojalny. Szóstki z fobią są chwiejne, czują się prześladowane, a przyparte do muru, poddają się. Szóstki nastawione antyfobijnie czują się wiecznie przyparte do muru, w związku z czym przeciwstawiają się terrorowi w sposób agresywny.

Dojrzałe Szóstki bywają świetnymi graczami drużynowymi, lojalnymi żołnierzami i dobrymi przyjaciółmi. Umieją pracować dla sprawy, tak jak inni pracują dla korzyści osobistych.

7. Epikurejczyk

Piotruś Pan, nieustający chłopiec, wiecznie młody. Dyletant, niestały kochanek, powierzchowny, łowca przygód, smakujący życie. Trudno mu podejmować zobowiązania, chce mieć wiele otwartych możliwości, chce być zawsze w dobrym humorze. Na ogół szczęśliwy, stymulujący w towarzystwie, wiele zaczyna, ale nic nie kończy.

Dojrzałe Siódemki świetnie syntetyzują, są dobrymi teoretykami, typami renesansowymi.

8. Szef

Niezwykłe opiekuńczy. Staje we własnej i cudzej obronie. Wojowniczy, przejmujący ster, lubiący walkę. Musi mieć wszystko pod kontrolą. Jawnie ukazuje gniew i siłę. Ma wielki szacunek dla przeciwnika, który gotów jest stanąć do walki. Kontaktuje się poprzez seks i bezpośrednią konfrontację. Żyje zbyt intensywnie: za dużo, za późno w nocy, za głośno.

Dojrzałe Ósemki są doskonałymi przywódcami, szczególnie gdy natrafiają na opór. Potrafią dać silne wsparcie innym. Pragną zabezpieczyć drogę przyjaciołom.

9. Mediator

Obsesyjnie ambiwalentny. Dostrzega wszystkie punkty widzenia. Z łatwością zastępuje własne pragnienia pragnieniami innych ludzi, a prawdziwe cele, nie znaczącą aktywnością. Ma tendencję do narkotyzowania się jedzeniem, telewizją i alkoholem. Cudze potrzeby zna lepiej od własnych. Ma tendencję do trzymania dystansu, brak mu pewności czy chce tu być, czy nie; czy chce być członkiem drużyny, czy nie. Ugodowy. Złość ujawnia w sposób pośredni.

Dojrzałe Dziewiątki to świetni mediatorzy, doradcy, negocjatorzy. Osiągają wiele, gdy znajdują się na właściwej drodze.

Skrzydła 


Punkty po obu stronach trójkąta Trzy-Sześć-Dziewięć stanowią warianty podstawowych typów osobowości. Oznacza to, że dwa punkty okalające Trójkę, czyli Dwójka i Czwórka, w podobny sposób skoncentrowane są na tworzeniu odpowiedniego wizerunku i podobnie wcielają w życie różne warianty pytania „Co ja czuję?”. Skrzydła okalające Szóstkę (Piątka i Siódemka) także charakteryzują się paranoją i nawykowym strachem. Skrzydła Dziewiątki (Ósemka i Jedyńka) mają podobną predyspozycję do zapomnienia o sobie, o osobistych priorytetach, i podobną predyspozycję do gniewu.

Skrzydła dla trójkąta Trzy-Sześć-Dziewięć reprezentują uzewnętrznioną i uwewnętrznioną wersję podstawowych problemów, a w terapii predyspozycja podstawowa prawdopodobnie ujawni się w miarę postępu leczenia. Oznacza to, że Siódemka (uzewnętrzniony typ lękowy), która z początku wcale nie wygląda na przestraszona, stanie się prawdopodobnie bardziej jawnie lękliwa i paranoiczna (podstawowe cechy Szóstki) w miarę słabnięcia psychologicznych obron.

Jedynie punkty trójkąta Trzy-Sześć-Dziewięć mają swoją wersję zewnętrzną i wewnętrzną na skrzydłach. Na przykład skrzydła Ósemki, tj. Siódemka i Dziewiątka, nie stanowią uzewnętrznionej i uwewnętrznionej wersji tego typu osobowości. Skrzydła każdego z punktów mają jednak duże znaczenie, ubarwiają bowiem dany typ. Dziewiątka (górną partia Enneagramu, dominacja gniewu), która sama z siebie woli wyrażać złość biernie i nie wprost, może przechylić się w stronę Ósemki (Szefa) i wyrażać złość tępym i upartym „nie popychaj mnie”. Jeżeli upodobni się do Jedyńki (Perfekcjonisty), ujawni drobiazgowy krytykanctwo. W jednym i drugim przypadku jednak będą to zachowania bierne i pośrednie.

Także ktoś zajmujący punkt nie będący podstawowym, na przykład Czwórka (Tragiczny Romantyk, wyrażający uczucia w sposób udramatyzowany), może się przechylić w kierunku punktów sąsiednich. Jeśli będzie to Piątka (Obserwator), przyjmie pozycję internalizowania depresji; jeśli Trójka (Wykonawca), będzie zwalczać depresję hiperaktywnością. Odcienie, jakich dodają skrzydła, przyczyniają się do nadania każdemu typowi osobowości

większej wyrazistości. Nie ma dwóch identycznych ludzi tego samego typu, mimo podobnych problemów i trosk. Na szkoleniach poświęconych Enneagramowi uczymy się odróżniać subtelne odcienie u osób należących do tego samego typu i nazywać je. Na przykład Czwórka przechylająca się ku Piątce byłaby Czwórką bardziej wycofującą się i „prywatną” niż Czwórka zbliżająca się do Trójki. Ta druga byłaby bardziej wyrazista i rzucająca się w oczy, bardziej aktywna, choć zachowywałaby charakterystyczne dla Czwórek melancholię, smutek i poczucie straty. Każdy typ znajduje się pod wpływem obu swoich skrzydeł i choć jedno z nich będzie dominowało w osobowości, nie należy zapominać o istnieniu tego drugiego.

Dynamika typów 

Zasada Trójcy realizowana jest także w tym, że każdy typ osobowości składa się z trzech aspektów. Są to: aspekt dominujący, który ujawnia się w warunkach normalnych (on właśnie nazywany jest typem); aspekt ujawniający się, gdy podejmujemy działanie (lub znajdujemy się w warunkach stresu) oraz aspekt ujawniający się w warunkach bezpieczeństwa (braku stresu). W poniższym wykresie punkt działania (stresu) wskazuje strzałka, zaś punkt bezpieczeństwa znajduje się po przeciwnej stronie. Każdy typ jest więc w rzeczywistości związkiem trzech aspektów, z których każdy stymulowany będzie przez określone sytuacje życiowe. Gdy na przykład Obserwator (na ogół spokojny i wycofujący się) ulegnie stresowi przesunie się na pozycję Epikurejczyka. Zareaguje paradoksalnie, będzie bardziej towarzyski i przyjazny, by zredukować stres poprzez kontakt z ludźmi.


Gdy Obserwator poczuje się bezpiecznie, zacznie się zachowywać jak Szefer (kierując innymi i kontrolując osobistą przestrzeń).

STRZAŁKI

6-3-9 1-4-2-8-5-7-1 punkt stresu

6-9-3 1-7-5-8-2-4-1 punkt bezpieczeństwa

STRZAŁKA WSKAZUJE KIERUNEK OD PUNKTU BEZPIECZEŃSTWA DO PUNKTU AKTYWNOŚCI (OD STANU BRAKU STRESU DO STANU STRESU)

Działanie w warunkach bezpieczeństwa i stresu 

To że nasze myśli i uczucia zmieniają się, gdy przechodzimy z sytuacji bezpiecznej do działania (a więc wchodzimy w jakimś stopniu w obszar stresu) stworzyło coś na kształt kultu bezpieczeństwa u entuzjastów Enneagramu.

Reagowanie na stan bezpieczeństwa wydaje się o wiele bardziej atrakcyjne niż reagowanie na aktywność/stres. Strategia dążenia do bezpieczeństwa sugeruje, że zdrowie można osiągnąć opierając się na mocnych stronach punktu bezpieczeństwa. Entuzjaści poczucia bezpieczeństwa skłonni są traktować poruszanie się wzdłuż strzałek w Enneagramie, w kierunku działania (a co za tym idzie, stresu) jako czynnik wzmagający natręctwa swojego typu. Uzasadnienie tego poglądu opiera się chyba na prostym manewrze na wymienianiu pozytywnych aspektów punktu bezpieczeństwa i negatywnych aspektów punktu stresu.

Z moich rozmów z osobami reprezentującymi ten sam typ nie wynika bynajmniej, że osiągnięcie sytuacji bezpieczeństwa (np. zakochanie się z wzajemnością w odpowiednim partnerze) uwypukla korzystne aspekty tej sytuacji. Sprzyjające warunki mogą, paradoksalnie, wywołać reakcję stresową, zrodzoną z braku doświadczenia lub z niepewności spowodowanej przeżyciami z przeszłości. Rozmawiałam z ludźmi, którzy uruchamiają negatywne aspekty swojego punktu bezpieczeństwa w obliczu obiecującej okazji życiowej. Znam też wiele relacji o tych, którzy ukształtowali charakter rozwijając najlepsze aspekty swojego punktu aktywności/stresu.

Rozwijanie dobroczynnych możliwości związanych z punktem stresu to jeden z zasadniczych elementów takich technik terapeutycznych jak Gestalt i medytacja tantryczna, które celowo kultywują i wzbudzają negatywne emocje. Intencją zbliżania się do stresu jest celowe rozpalanie napiętności aż do punktu krytycznego, by ujawnić przymusowy charakter negatywnego nawyku, który przeżywamy w pełni i do końca. Można zatem dążyć do wywołania ataku złości, zamiast izolować się od niego. Można stawiać ucznia w sytuacji tak zaaranżowanej, by maksymalnie go zirytowała. Typy dumne mogą być zmuszane do nieustannego szorowania podłóg, a typy lękowe dostać polecenie medytowania w pełni księżyca na miejscowym cmentarzu. Metoda nadeptywania na ulubiony odcisk, stosowana przez Gurdżijewa, również wykorzystuje ten mechanizm. Wywoływanie energii płynącej ze stresu i praca nad nią mogą być czynnikiem równie sprzyjającym rozwojowi jak kultywowanie umiejętności odwracania uwagi od tak zwanych negatywnych emocji.

Wzajemna zależność między strategicznym podtrzymywaniem napiętności i jednoczesnym uczeniem izolowania się od nich wyrażona została w misteriach delfickich. Apolla i Dionizosa czczono w tej samej świątyni. Dionizos reprezentował kobiecy świat „życiowej tajemnicy krwi i sił ziemskich”. Czczony był w ciągu tego samego roku kalendarzowego na przemian z Apollem, ucieleśnieniem męskich przymiotów jasności, dystansu i oderwania się od fizycznego świata.³ Oddając cześć Dionizosowi trzeba było skoncentrować się całkowicie na zmysłowości i uczuciach. Dopuszczenie do pełnej ich ekspresji w sposób naturalny pociągało za sobą zwrot ku pragnieniu obiektywności i oderwania się od nich. Apolliński ideał dystansu i jasności,

„odrzućcia wszystkiego, co zbyt bliskie" wymagał zaś obecności namiętych pytań. Bez nich nie mógłby się rozwinąć jasny sąd, a bez pełni przeżycia emocjonalnego oderwanie się od uczuć nie miałyby sensu.

Apollo, bóg światłości, rozumu, proporcji, harmonii, liczby oślepia nadgorliwych. Nie spoglądaj prosto w słońce. Wejdź na chwilę do ciemnego baru i od czasu do czasu napij się piwa z Dionizosem.⁵

ENNEAGRAM STYLÓW INTUICJI

1. PORÓWNUJE SYTUACJĘ Z IDEALNYM STANEM RZECZY
2. DOSTOSOWUJE SIĘ DO CUDZYCH POTRZEB
3. ZACHOWUJE SIĘ JAK KAMELEON: ZMIENIA PERSONĘ BY
USPRAWNIĆ WYKONANIE ZADANIA
4. DOPASOWUJE SIĘ DO CUDZYCH NASTROJÓW
5. ODRYWA UWAGĘ, BY MÓC OBSERWOWAĆ
6. UŻYWA WYOBRAŹNI DO WYCHWYTYWANIA TEGO CO UKRYTE
7. DOPASOWUJE SKOJARZENIA
8. WYCZUWA ZAKRES WŁADZY
9. STAPIA SIĘ (ZESPALA)

4. Twórcy systemu

Twórcy systemu

Trzy typy wchodzą ze sobą w specyficzne relacje. Chodzi więc o to, by dysponując wykresem dziewięcioramiennej gwiazdy, właściwie je na nim ulokować. Dokonał tego Oscar Ichazo. Dzięki złudnie prostemu układowi tego, co Gurdzijew nazwał cechami głównymi, otrzymaliśmy dostęp do kodu Enneagramu.

Idąc za suficką ideą, wedle której problemy osobowości są wskazówkami utraconych jakości esencji, Ichazo określił następnie wyższe jakości życia umysłowego i emocjonalnego, do których predestynuje dziewięć typów osobowości. Jakości esencji to po prostu przeciwieństwo najbardziej uszkodzonego aspektu każdego z dziewięciu typów. Np. dojrzały typ lękowy będzie prawdopodobnie postępował odważnie, a dojrzały typ dumny zapewne rozwinął w sobie autentyczną pokorę. Ichazo nazwał te wyższe jakości umysłowe Świętą Ideą, zaś wyższą jakość emocjonalną Cnotą.

Gdy próbujemy prawidłowo zrozumieć wyższe zdolności umysłowe i cnoty emocjonalne, napotykamy na spore problemy. Nie mają one bowiem nic wspólnego ze zwykłymi myślami i uczuciami. Właściwie je kieruje nimi „ja" myśląco-czujące. Wyższe zdolności to utracone jakości esencji. Każda z nich reprezentuje skuteczne rozwiązanie bolesnego problemu neurotycznego.

Wyższe aspekty umysłowe to automatyczne dążenie ku pewnym jakościom wiedzy nieupośrednionej przez myśl. Cnoty zaś to automatyczne reakcje organizmu nie ukierunkowane przez osobiste upodobania czy awersje.

Wyższe formy inteligencji różnią się od swoich odpowiedników osobowościowych. Łatwo jest więc wytworzyć sobie ideę czy pojęcie, ze docieramy do własnej esencji, gdy nasze myśli są pokorne lub gdy zmuszamy się do odwagi. Takie pojęcia na własny temat tylko marginalnie związane są z nieobronnym, pełnym otwartości dostosowywaniem się do środowiska i innych ludzi.

Prace Ichazo do roku 1970 nie były znane. Wtedy właśnie zapowiedział trening psychoduchowy na pustym w pobliżu miasta Arica w Chile. Uczestniczyło w tym treningu około pięćdziesięciu Amerykanów, wśród nich John Lilly, Claudio Naranjo i Joseph Hart. Relacjonowali oni później, że Ichazo wykorzystywał koncepcje sufickie znane wielu osobom dzięki pracom Gurdżijewa. Ichazo stosował ćwiczenia rozwijające „trzy mózgi”, czyli trzy formy ludzkiej inteligencji, opisane przez Gurdżijewa jako umysłowa, emocjonalna i płynąca z instynktów. Używał także metody nauczania opartej na jakościach animalnych. Napisał krótkie streszczenie dziewięciu typów osobowości, opublikowane później w rozdziale o treningu w Arica w *Transpersonal Psychologies*.¹

Co najważniejsze, Ichazo prawidłowo umieścił typy na dziewięcioramiennej gwiazdzie. Dzięki temu można było zweryfikować związki między typami za pomocą wywiadów.

W jednym ze swych rzadkich wystąpień publicznych Ichazo powiedział, że jako dziewiętnastoletni chłopak był uczniem pewnego mistrza, który zapoznał go z nauką Zeń i ezoterycznymi podstawami sufizmu i Kabały. Grupa, w której uczestniczył stosowała także techniki, które później odnalazł w pracach Gurdżijewa.² Ichazo utworzył później Instytut Arica, który obecnie ma swą bazę w Nowym Jorku. O swojej roli w przekazywaniu tych nauk powiada: „Arica to nie tyle mój wymysł, co produkt naszych czasów. Wiedza, którą w tej szkole przekazuję pochodzi z wielu źródeł, z którymi zetknąłem się w moich dziwnych poszukiwaniach”.

Enneagramy, które tutaj przedstawiamy pochodzą z artykułu Johna Lilly'ego i Josepha Harta (zamieszczonego w *Transpersonal Psychologies*) na temat treningu w Arica. Nazwy problemów przy dziewięciu punktach stosowane były jako podstawowe pojęcia przez nauczycieli Enneagramu, którzy przez wiele lat prowadzili wywiady z grupami osób o tym samym typie i zestawiali ich cechy i zachowania. Na rysunku przedstawiającym ośrodki umysłu umieszczono pierwotne nazwy typów. Ja wolałam je jednak zmienić, aby odejść od Gurdżijewowskiego ideału „nazywania diabła po imieniu, by móc go wygnać”. Oryginalne nazwy i oryginalne strategie zadawania pytań kładły nacisk na negatywne punkty zainteresowania danego typu. Powodem było to, że ujemne nawyki są tak widoczne, że na ich podstawie bez trudu można określić różnice między dziewięcioma typami. Gdybyśmy na przykład nie mogli się oprzeć na

takich specyficznych właściwościach jak „W stanie napięcia stwarzam konflikty.”(punkt Ósmy Szef) i „W stanie napięcia wycofuję się.” (punkt Piąty Obserwator), nie mielibyśmy żadnych przesłanek do rozróżnienia tych dwu typów. Nie umielibyśmy też zaplanować strategii pomagania im w rozwoju. Gdybyśmy słuchali jedynie osób oświeconych lub niezwykle dojrzałych, słyszelibyśmy sformułowania generowane przez wyższe ośrodki psychiczne. Mogłyby to być zdania „Nigdy nie przeżywam napięcia, po prostu wiem jak dany problem się rozwiąże.” (punkt Piąty wszechwiedza) lub „Idę za siłą przepływającą przez moje ciało.” (punkt Ósmy Niewinność). Na podstawie takich wypowiedzi nie umielibyśmy odróżnić poszczególnych typów.

Łatwiej jest oczywiście określać typy na podstawie negatywnych cech. Wydaje mi się jednak, że nadmierne koncentrowanie się na specyficznych własnościach poszczególnych typów ogranicza ich rolę| nauczycieli i przewodników ku wyższym stanom świadomości.

TRZY OŚRODKI INTELIGENCJI

GŁOWA - OŚRODEK INTELEKTU / WYŻSZY OŚRODEK UMYSŁU

SERCE - OŚRODEK EMOCJI / WYŻSZY OSRODEK EMOCJI


BRZUCH - OŚRODEK SEKSU / OŚRODEK INSTYNKTÓW / OŚRODEK RUCHU

Podtypy

Rzadko jesteśmy świadomi pracy naszego brzucha. Można ją jednak rozpoznać dzięki temu, że tak bardzo obchodzą nas sprawy decydujące o naszym fizycznym przetrwaniu (samoochrona), o naszej seksualności i o naszym życiu społecznym.

Sprawę podtypów ilustruje poniższa przypowieść. Pewien pastuch usiadł na trójnożnym stołeczku, by wydoić krowę. Mleko symbolizuje tu karmiący wpływ nauki lub życia jako takiego. Jedna noga stołka była uszkodzona, więc w czasie dojenia myślał tylko o niej. Przypowieść ta sugeruje, że mamy trzy podstawowe obszary naszych relacji, a jeden z nich jest zawsze bardziej uszkodzony niż dwa pozostałe. Na nim właśnie szczególnie koncentruje się umysł, co zmniejsza lęk związany z tym obszarem. Te trzy rodzaje relacji to seks (intymne i inne związki dwuosobowe), relacje społeczne (grupowe) i ochrona samego siebie (nasz stosunek do osobistego przetrwania). Jako osoby dorosłe wrażliwi jesteśmy na wszystkie trzy obszary koncentracji psychicznej stosownie do naszego typu, ale jeden z nich będzie dominował. Na nim będziemy bardziej skupiać uwagę. Wszystkie Trójki na przykład skupiają szczególną uwagę na problemach bezpieczeństwa, prestiżu i własnej męskości/kobiecości, ale jeden z tych problemów zogniskuje więcej uwagi niż pozostałe. Jeżeli Trójka doznała największej krzywdy w obszarze podtrzymania własnego „ja” możemy

przypuszczać, że jej głównym punktem zainteresowania będzie bezpieczeństwo. Ten problem znajdzie się także pod wpływem cechy głównej Trójki próżności i głównej namiętności oszustwa.

Związki z psychologią współczesną 

Enneagram Ichazo był mało czytelny, ponieważ opierał się na tylko jednym z wielu głównych problemów charakterystycznych dla danego typu. Opisowy język Ichazo trudno było przełożyć na język psychologii. Uzupełnienia modelu dokonał Claudio Naranjo, psychiatra chilijski, który brał częściowo udział w treningu w Arica i potrafił włączyć Enneagram w krąg myśli psychologicznej. Naranjo już przedtem znany był z integrowania wschodnich i zachodnich podejść do świadomości w swej pracy *The One Quest*.³ Rozwijając Enneagram z powodzeniem połączył mądrość i metody mistycznej drogi przemiany człowieka z intelektualną siłą modelu zachodniej psychologii. Udowodnił też, że diagnoza typu nie musi być dostępna jedynie "wtajemniczonym" i umożliwił sformułowanie takich sposobów badania, za pomocą których ludzie mogą sami określić swój typ na drodze obserwacji i słuchania ludzi do siebie podobnych.

Naranjo wiedzę swą czerpał z wywiadów z osobami wyszkolonymi psychologicznie. Umiały one opisać sprawy, które szczególnie zajmowały ich serca i umysły. Jeden z Enneagramów Naranjo przedstawia mapę głównych mechanizmów obronnych stosowanych przez poszczególne typy. Według mnie Naranjo dokończył dzieło rozpoczęte przez Gurdżijewa i rozwijane przez Ichazo. Gdyby nie odniósł Enneagramu do typologii zachodniej, system nadal tkwiłby w obszarze wiedzy tajemnej.

Ja nauczyłam się Enneagramu bezpośrednio od Naranjo. Prowadził on wywiady z grupami osób bardzo dobrze funkcjonujących, zainteresowanych różnymi naukami duchowymi. Zawsze inspirujące jest słuchanie, jak ludzie opisują powody, dla których poszukują drogi do wyższych stanów świadomości i słuchanie opowieści o tym, jak postępowali oni w swych poszukiwaniach czegoś, co wychodzi poza ramy osobistego „ja”.

System Enneagramu rozwijał się początkowo jako ezoteryczna technika psychologiczna. Ja sama interesowałam się rozwojem duchowym i treningiem intuicji bardziej niż psychologią. Chciałam jednak sprawdzić, czy osoby o takim samym typie interesowały się podobnymi praktykami medytacyjnymi. Chciałam też określić

najczęstsze problemy, z jakimi stykają się podczas medytacji osoby należące do różnych typów. Moja chwila prawdy przyszła tego wieczoru, kiedy pracowały Piątki (Obserwatorzy). Naranjo prowadził wywiad z grupą Piątek na temat ich wczesnego życia rodzinnego. Pewiem bardzo wycofany Obserwator, siedzący przez cały wieczór wysoko na poręczu kanapy i obserwujący wydarzenia z bezpiecznego dystansu, powiedział mniej więcej tak: „Wiedziałem, czego chce ode mnie moja rodzina zanim ona sama to wiedziała.”

Nagle poczułam ulgę i wdzięczność. Ta luźno rzucona uwaga trafiła w coś, co od dłuższego czasu próbowałam sobie uświadomić. Ów Obserwator, tym jak wyglądał i tym co powiedział, ostatecznie przekonał mnie do Enneagramu. Wiedziałam natychmiast, że posiada on w tym obszarze właśnie szczególną wrażliwość, która rozwinęła się jako część jego dziecięcej strategii przetrwania. Wiedziałam, że prawdopodobnie jest na tyle spostrzegawczy, by móc opisać, jak zmieniał swoje widzenie świata, aby „odczytać oczekiwania innych”. Gdyby potrafił jasno sobie uzmysłowić to, co już czynił w tym jednym, wąskim, obronnym obszarze swojego życia, miałby dużą szansę uzyskania dowolnego wglądu w intuicyjny stan swego umysłu.

Na tym pierwszym moim treningu byli też inni, którzy dołożyli swoją cegiełkę do systemu Enneagramu. Jeden z moich przyjaciół, Bob Ochs jezuita i entuzjasta Enneagramu zapisał kilka swoich myśli na temat poszczególnych punktów i ich relacji z myślą katolicką. Te kilka stron napisanych przez niego w szczególny sposób zapłodniło środowisko jezuickie. Społeczności religijne żyjące i działające we wspólnocie, często w bardzo trudnych warunkach, przyswoiły ten system właśnie dlatego, że muszą zrozumieć wewnętrzny punkt widzenia osób, z którymi żyją i pracują. Inna z pierwszych studentek Naranjo, Dr. Kathleen Speeth, wzbogaciła system swoją wiedzą psychologiczną i kontynuowała prace Naranjo w okresie jego choroby i częściowego wycofania się z życia zawodowego.

Ja zaczęłam prowadzić wywiady z własnymi uczniami w roku 1976 w ramach szerszego programu badań nad treningiem intuicji. Czterdziestoosobowa grupa spotykająca się początkowo u mnie w domu, z czasem rozrosła się do kilku tysięcy osób. Rozpoznały one własne typy uczestnicząc w spotkaniach grup osób o podobnym typie, które opowiadały o swoim życiu. Wypowiedzi cytowane w tej książce pochodzą z nagrań w czasie takich właśnie treningów. Od razu postanowiłam ustalić taki sposób zadawania pytań, który uwypuklałby doświadczenia intuicyjne i związane z esencją. Materiał dotyczący uwagi i stylu intuicyjnego, przedstawiony w tej książce, stanowi mój własny wkład w przekazywanie Enneagramu. Przyjęłam zasadę weryfikowania określonego problemu na drodze przedstawiania go różnym grupom wielokrotnie zanim włączę go w charakterystykę typu. "W Instytucie Arica Ichazo rozwijał swoje rozumienie systemu. On właśnie jest głównym współczesnym źródłem wiedzy o tym modelu i nadal pogłębia możliwości wykorzystywania Enneagramu jako środka przekształcania ludzkiej świadomości.

OGNISKA UWAGI



1. "CO JEST W TEJSYTUACJI WŁAŚCIWE/NIEWŁAŚCIWE
2. JA
3. ZADANIE
4. TO CO NAJLEPSZE JEST DALEKO, TO CO NAJGORSZE JEST TUTAJ

5. CZEGO LUDZIE ODE MNIE CHCĄ?
6. UKRYTE ZAMIARY
7. PRZYJEMNE OPCJE
8. KONTROLA
9. STANOWISKA INNYCH LUDZI

Główne punkty zainteresowania poszczególnych typów

Jedynka - ocenia każdą sytuację pod kątem tego, co w niej prawidłowe, a co nieprawidłowe.

Dwójka - pragnie być zauważana i aprobowana przez innych ludzi.

Trójka - chce być dostrzegana i pozytywnie oceniana, proporcjonalnie do podjętych zadań i poziomu ich wykonania.

Czwórka - zmienia punkt koncentracji uwagi w zależności od dostępności lub niedostępności obiektów i innych ludzi. Skupia się wybiórczo na najlepszych cechach obiektów nieobecnych i najgorszych cechach obiektów obecnych.

Piątka - broni swojej prywatności. Jest wrażliwa na oczekiwania innych ludzi.

Szóstka - lustruje otoczenie. Stara się odkryć ukryte zamiary innych ludzi.

Siódemka - kieruje swoją uwagę ku przyjemnym skojarzeniom i optymistycznym planom.

Ósemka - wyszukuje sygnały możliwej utraty kontroli.

Dziewiątka - stara się ustalać cudze plany i punkty widzenia.

Z koncepcji, iż posiadamy trzy rodzaje inteligencji (umysłową, emocjonalną i cielesną) wynika, że istnieją także trzy różne rodzaje intuicyjnej więzi poprzez umysł, poprzez uczucia i poprzez inteligencję „z brzucha” ześrodkowaną w ciele. Osoby zajmujące miejsca w górnej partii Enneagramu (punkty Osiem, Dziewięć i Jeden) są naturalnymi „trzewiowcami”. Najłatwiej odbierają wrażenia intuicyjne za pośrednictwem własnego ciała. Osoby „uczuciowe” znajdują się po prawej stronie schematu (Dwójka, Trójka i Czwórka). Ich wrażenia opierają się głównie na reakcjach emocjonalnych. Osoby „umysłowe” skupiają się po lewej stronie (Piątka, Szóstka i Siódemka). Wrażenia intuicyjne wychwytyują przede wszystkim za pośrednictwem intelektu.

Musimy pamiętać, że jesteśmy w stanie rozwinąć cały szereg zdolności intuicyjnych. Nie musimy się ograniczać w naszym intuicyjnym odbiorze

informacji jedynie do sposobu najbardziej charakterystycznego dla naszego typu. Każdy typ skupia się jednak na którymś z wycinków 360stopniowego spektrum rzeczywistości. W związku z tym na ogół ma swój charakterystyczny sposób zwracania uwagi na rzeczywistość, najbardziej odpowiadający jego głównym zainteresowaniom. Typy skupione wokół Dziewiątki zwykle spostrzegają poprzez ciało, jakby próbowały odpowiadać na pytanie „Jaką zajmuję pozycję wobec otoczenia?” Skoncentrowane na uczuciach typy skupione wokół Trójki spostrzegają za pośrednictwem emocji, starając się niejako odpowiedzieć na pytanie „Kim ja jestem w środku?” Typy skupione wokół Szóstki (skoncentrowane na umyśle) postrzegają tak, jakby próbowały odpowiedzieć na pytanie „O co chodzi w tej sytuacji?” Osoby w danej grupie typów nawykowo skupiają uwagę na głowie, sercu albo trzewiach. Choć każdy typ może nauczyć się kierować uwagę w stronę charakterystyczną dla innych typów, łatwiej mu rozpoznać intuicyjny styl sobie właściwy. Każdy styl intuicyjny opiera się na specyficznych przesunięciach uwagi, który każdy typ dokonuje automatycznie w ramach codziennego, właściwego mu spostrzegania. Te przesunięcia uwagi, poddane rygorystycznej autoobserwacji, przypominają bazę podstawowych praktyk medytacyjnych, które uczą jej skupiania i wycofywania.



ENNEAGRAM MECHANIZMÓW OBRONNYCH (BUFORÓW GURDŽIJEWA)

1. REAKCJA UPOZOROWANA
2. WYPARCIE
3. IDENTYFIKACJA
4. INTROJEKCJA
5. IZOLOWANIE SIĘ
6. PROJEKCJA
7. RACJONALIZACJA
8. ZAPRZECZANIE
9. NARKOTYZOWANIE SIĘ

Intuicja cielesna: punkty Jeden-Dziewięć-Osiem

Jedynka - wyczuwa potencjalną doskonałość w zdarzeniach dnia codziennego. To co niedoskonałe „odstaje”, postrzegane jest bowiem jako błąd wyłaniający się z tła, deformujący obraz, który „mógłby przecież być doskonały”.

Dziewiątka - wchłania innych. Działa jak lustro. Przyjmuje obraz | tego, kto przed nim staje i oddaje mu replikę tego obrazu. Gdy zaistnieje więź. Dziewiątka czuje się zespolona z punktem widzenia drugiej osoby (por. dalej „Dwójka i Dziewiątka wyglądają podobnie”).

Ósemka - ma poczucie fizycznego rozrastania się, by „wypełnić przestrzeń”. Wyczuwa obecność i siłę ludzi i sytuacji. Po odpowiednim treningu potrafi wyczuwać wiele różnych własności.

Intuicja uczuciowa: punkty Dwa-Trzy-Cztery

Dwójka - empatycznie dostosowuje się do potrzeb innych ludzi. Czuje, że staje się tym, kim inni chcą ją widzieć. Emocje zmieniają się zanim umysł zdąży interweniować (por. dalej „Dwójka i Dziewiątka wyglądają podobnie”),

Trójka - jak kameleon zmienia „personę” i autoprezentację, by wcielić się w postać potrzebną do wykonania danego zadania. Uwagę skupia na zadaniu lub na reakcjach innych na nie. Odpowiednia zmiana „persony” następuje automatycznie, zanim Trójka na poziomie intelektu zdecyduje, co dalej robić.


Czwórka - dopasowuje swoje emocje do emocji innych ludzi. Bierze na siebie ich cierpienie. Rezonuje emocjonalnie. Czwórki twierdzą, że potrafią przeżywać uczucia nieobecnych członków rodziny, kochanków czy przyjaciół.

Intuicja umysłowa: punkty Pięć-Sześć-Siedem

Piątka - odwraca uwagę od myśli i uczuć, by stać się bezstronnym obserwatorem, świadkiem wydarzeń, któremu nie stają na przeszkodzie osobiste myśli i odczucia.

Szóstka - dostrzega niewypowiedziane intencje kryjące się za zewnętrzną fasadą. Używa wyobraźni do rozszyfrowywania ukrytych punktów widzenia.

Siódemka - umie łączyć odległe skojarzenia. Odsuwa problem i podejmuje inne działania. Przypadkowe elementy drugorzędnych zadań potrafią wywołać skojarzenia pozwalające rozwiązać pierwotny problem.

Dwójka i Dziewiątka wyglądają podobnie 

Dwójka i Dziewiątka, opisując swoją intuicyjną więź z innymi ludźmi, powiadają „Stapiam się”. Dwójki zmieniają się najpierw na poziomie emocjonalnym, po czym jednoczą się z innymi w tej sferze, inne aspekty usuwając w cień. W czasie takiego stapiania się Dwójka bywa w pełni pochłonięta ekscytującym „byciem tym, kim inni chcą, żeby była”. Przypomina to nieco zjawisko osobowości zwielokrotnionej. Różne oblicza Dwójki mogą być przeżywane bardzo autentycznie, choć nie pokrywają się czasowo.


Dziewiątki nie modyfikują swojej autoprezentacji. Raczej przejmują światopogląd innych w całości niż dostosowują się do ich preferencji. Dziewiątki nie mają wrażenia przeskakiwania pomiędzy aspektami swej osobowości. Kiedy Dziewiątka stapia się, twierdzi że sama przestaje istnieć. Zapomina, jaką pozycję dotychczas zajmowała i jednoczy się z uczuciami i punktem widzenia innych ludzi, które odczuwa jako silniejsze od własnych.

Ogniskowanie uwagi w relacjach z innymi ludźmi 

Jedną z korzyści płynących z umiejętności określenia własnego typu oraz typów ludzi nam bliskich jest to, że możemy zobaczyć, w których punktach zetkniemy się prawdopodobnie z innymi, a w których zrozumienie drugiego człowieka będzie wymagało pracy. Jeżeli dwoje ludzi należy do tego samego typu, jest wysoce prawdopodobne, że ujawnią podobny punkt widzenia. Spotkałam na przykład kilka par, w których oboje byli Jedynkami (Perfekcjonistami). Na ogół zgodni byli co do tego, jaki sposób życia uważają za pożądany i poprawny. Często także drażniło ich odnajdowanie w partnerze odbicia własnej krytyczności.

W związku typu folie a deux światopogląd jednego z partnerów potwierdzany jest przez drugiego (jeśli oboje należą do tego samego typu). Para Trójek (Wykonawców) zgodna będzie co do tego, że życie to ciąg nieustających wyzwań, natomiast para złożona z Czwórek zgodzi się co do tego, że życie to doświadczanie intensywnych uczuć i obawa przed porzuceniem.


Gdy Ty i partner spotykacie się w jakimś punkcie Enneagramu, w sposób naturalny pojmujecie sprawę właściwe temu punktowi. Gdy przesuniesz się do takiej pozycji w Enneagramie, dla której Twój partner nie ma sam z siebie zrozumienia, łatwo stwierdzisz, że źle odczytujecie swoje intencje. Na przykład para złożona z Szóstki i Ósemki może spotkać się w punkcie Siedem, Pięć, lub Dziewięć. Nie spotkają się, jeżeli Szóstka w stanie stresu przesunie się na pozycję Trzy lub Ósemka w stanie bezpieczeństwa przesunie się na pozycję Dwa (Dwójka i Trójka sąsiadują ze sobą, ale nie stanowią dla siebie skrzydeł w naszym schemacie). Zaryzykujmy pewne przewidywania dla pary Szóstka-Ósemka, oparte na charakterystycznych dla tych punktów zagadnieniach.

Spotkanie w punkcie Siedem 


Miła pogawędka o przebiegu dnia, opowiadanie o planach na przyszłość, podróżach, spotkaniach ze znajomymi, rzeczach do zrobienia. Planowanie wspólnych przedsięwzięć, wspieranie swoich celów. Podejście do seksu, na luzie.

Spotkanie w punkcie Pięć 

Ukrywanie się w domu, albo oboje w tym samym pokoju, gdzie każde coś czyta, albo szukając miejsca, do którego można się wycofać. Miło gdy partner jest w pobliżu, ale nie za blisko. W tym punkcie prawdopodobnie nie pojawia się seks (drugorzędny aspekt skrzydła Szóstki, stres dla Ósemki). Zestresowana Ósemka szuka odosobnienia. Należy mieć nadzieję, że Szóstka będzie na tyle rozsądna, by nie odczytywać wycofania się Ósemki jako oznaki zerwania związku. Ósemka wyjdzie, gdy będzie miała na to ochotę.

Spotkanie w punkcie Dziewięć 

Aktywne zespolenie. Szóstka odsunie na bok lęk związany ze skutkami swych działań, ale może łatwo wplątać się w sprawy drugorzędne i niewystarczająco określone (negatywny aspekt Dziewiątki). Dłubanina domowa, dogłądanie garnków. Pożądanie (skrzydło Ósemki i punkt bezpieczeństwa Szóstki). Jeżeli Szóstkę będzie stać na seks bez lęku i wycofania się. Ósemka spotka się z nią w pełni. Szóstka może się odprężyć na tyle, by odczuć prawdziwą miłość, ale może też zareagować paradoksalnie (rozzłościć się), uświadomiwszy sobie, jak wiele partner dla niej znaczy. Złość ta może się najpierw ujawnić w podejrzeniu, że partner coś knuje. Jeżeli Szóstka przesunie się na wysoką pozycję swego punktu bezpieczeństwa, pozwoli sobie na to, by ulec wpływowi swej miłości dla Ósemki.

Ósemka przechodzi do punktu Dwa (osiąga swój punkt bezpieczeństwa) 

Zachowanie Ósemki zmienia się. Przechodzi od silnej kontroli do ekspansywności. Doznaje rodzaju zawrotnej hojności. Pragnie wielu dobrych rzeczy. Wszystko jest wybaczone. Chce się raczej opiekować niż kontrolować. Małe gesty wiele dla niej znaczą.

Ósemki to typy zmysłowe, więc w punkcie Dwa w cenie będzie u nich dobre jedzenie, toasty, rozrywki, miła kompania. Jeśli Szóstka jest mądra, przyłączy się do zabawy.

Szóstka przechodzi do punktu Trzy (osiąga swój punkt stresu) 

W tej pozycji Szóstka prawdopodobnie skoncentrowana jest na tyle na zadaniach, że aż oscyluje na granicy paranoi. Raz jest podekscytowana, innym razem wpada w paranoidalny szal niepewności, czy jej się uda, czy nie. Jeżeli Ósemka stara się przejąć kontrolę, zmusić Szóstkę do działania bądź też robi wykład na temat jej trudności z przejściem do działania. Szóstka może zrejterować i przed zadaniem, i przed Ósemką.

Ósemka może dać partnerowi wsparcie przejmując nadzór nad techniczną stroną przedsięwzięcia (Szóstka mogłaby odwlekać zajęcie się tym w nieskończoność). Jeżeli zadanie nabierze rozpędu, to co Szóstce jawiło się jako

przeszkoda nie do przezwyciężenia, nabierze właściwych wymiarów, a Ósemka zostanie bohaterem dnia. Zadaniem Ósemki będzie zatem rozpoznanie granicy między nachalnym przejmowaniem steru a adekwatnym wsparciem. Szóstka będzie z kolei musiała balansować na granicy między poddaniem się a delegowaniem odpowiedzialności.

Enneagram a kategorie diagnostyczne



Enneagram, który teraz przedstawię stanowi schemat głównych kategorii diagnostycznych wymienionych w Diagnostic and Statistical Manual III, Revised (DSM IIR). Podręcznik ten stosowany jest powszechnie w Stanach Zjednoczonych przy ubezpieczeniach zdrowotnych. W załączniku przedstawiłam streszczenie danych badawczych, które potwierdzają słuszność takiego a nie innego lokowania typów w ramach odpowiednich kategorii diagnostycznych.

Enneagram zajmie zasłużone miejsce w zachodniej myśli psychologicznej, dopiero gdy będzie potwierdzony bardzo starannymi badaniami. Widziałam już kilka prób dopasowania Enneagramu do stosowanych współcześnie testów i innych zmiennych osobowościowych. Nie wprowadzono jednak jakichkolwiek prób empirycznej weryfikacji czy też oparcia o fenomenologiczne dane zebrane w trakcie wywiadów z grupami osób o określonym typie. Przyporządkowania takie wyglądają zachęcająco, ale nic dobrego z nich nie przyjdzie Enneagramowi, ponieważ brak im podstaw empirycznych. W załączniku zamieszczono podsumowanie aktualnych badań nad tworzeniem empirycznych podstaw Enneagramu i nad konstrukcją techniki diagnostycznej typu papierołówek."

Na podstawie przekazanej przez Naranjo wiedzy o głównych mechanizmach obronnych oraz moich zapisów wywiadów prowadzonych na przestrzeni wielu lat, sformułowano takie przyporządkowanie Enneagramu i kategorii diagnostycznych, które zdaje się być najbardziej zgodne ze współczesną wiedzą psychologiczną. Jednym z dowodów trafności tego przyporządkowania jest jego autoweryfikacja. Rozumiem przez to, że wytrawni autoobserwatorzy powinni umieć ulokować siebie w Enneagramie na podstawie opisu głównych problemów charakterystycznych dla swojego typu. Powinni też trafnie określać zmiany, jakie zachodzą w ich zachowaniu, gdy przechodzą do punktu stresu lub punktu bezpieczeństwa.

**Technika diagnostyczna typu papierołówek to ogólna nazwa wszelkich testów, w których jedynym narzędziem badawczym jest kartka papieru i coś do pisania (najczęściej właśnie ołówek). przyp. tłum.

ENNEAGRAM PSYCHOPATOLOGII



1. DSM: obsesyjnie-kompulsywny Typ bierno ambiwalentny wg. Miliona.
2. DSM: Osobowość histeryczna DSM: Osobowość zależna Nie występuje w DSM
3. Nie występuje w DSM Typ "uzależniony od pracy"; osobowość typu A
4. DSM: Osobowość depresyjna DSM: Zaburzenia maniakalno depresyjne
5. DSM: Osobowość schizoidalna DSM: osobowość unikająca
6. DSM: Osobowość paranoidalna
7. DSM: Osobowość narcystyczna
8. DSM: Socjopata
9. Typ bierno agresywny
DSM: Obsesyjne kompulsywny; dominacja obsesji; Typ aktywno-ambiwalentny wg. Miliona.

Kategorie ujęte w DSM opisują głębokie patologie. W kategoriach ćwiczenia uwagi, patologia to utrata zdolności stanięcia z boku i obserwacji. Gdy utracimy zdolność przesuwania uwagi do neutralnego punktu wewnętrznego obserwatora, nasze cechy stają się „tym, czym jesteśmy”, a nie „tym, co czynimy”. W stanach patologicznych uwaga koncentruje się na. myślach i uczuciach charakterystycznych dla naszego typu. Nie potrafimy wtedy przyjąć innego punktu widzenia.

Wewnętrzne linie w naszym schemacie obrazują wzajemne powiązania między typami. Powiązania te zaczynają właśnie znajdować potwierdzenie w najnowszych badaniach psychologicznych. Już sam wewnętrzny trójkąt na przykład wskazuje na pewne fascynujące zależności. Wynika z niego, że typ obsesyjno-kompulsywny (Dziewiątka), paranoidalny (Szóstka) i uzależniony od pracy (Trójka) współwystępują u tej samej jednostki. Można zatem przewidzieć, w jakich sytuacjach życiowych (norma, stan stresu, stan bezpieczeństwa) dane zachowanie się ujawni.

Uściślenia diagnostyczne 

Typy cielesne: Punkt podstawowy Dziewiątka, skrzydła Ósemki i Jedyńki

Punkt Dziewięć

Według DSM obsesyjno-kompulsywny, z dominacją obsesji. Typ aktywno-ambiwalentny według Miliona. Ambivalencja przy podejmowaniu decyzji. Nie umie wybrać między chęcią buntu a chęcią bycia posłusznym. W języku Enneagramu, Dziewiątka jest w konflikcie między byciem „grzecznym” (Jedyńka) i byciem „nieposłusznym” (Ósemka).

Dziewiątka raczej pozostaje w konflikcie niż przyjmuje pozycję umożliwiającą zmianę. Wewnętrzne pytanie, które sobie zadaje częściej brzmi: „Czy chcę tu być?” niż „Czy postępuję właściwie” (pytanie charakterystyczne dla Jedyńki). Przyjmuje stanowisko niezobowiązujące. Obrona przed koniecznością podjęcia dylematu posłuszeństwo/ nieposłuszeństwo polega na rozpraszaniu uwagi na zadania błahe i drugorzędne. Głównymi obronami są narkotyzowanie się i odraczenie. Ambiwalencja bywa deklarowana wprost, natomiast złość wyrażana jest w sposób bierny i pośredni.

Niektóre Dziewiątki mają cechy bierno-agresywne. W tym przypadku mamy do czynienia z jednostkami bardziej upartymi i narzekającymi. W terminologii Enneagramu skłaniają się one ku skrzydłu Ósemki (aktywnie buntownicze). Paradoksem bierno-agresywnych Dziewiątek jest to, że choć przeżywają ambiwalencję związaną z własną pozycją tak samo jak bardziej obsesyjne Dziewiątki, nie są skłonne podporządkowywać się cudzym planom. Ich stanowisko charakteryzuje się stapianiem z życzeniami innych. Stwarzają pozory podporządkowania, równocześnie jednak mnożą oskarżenia, ociągają się i przejawiają inne tendencje opozycyjne.

Punkt Jeden 


Według DSM kompulsywna odmiana stanowiska obsesyjno-kompulsywnego. Wewnętrznie może objawiać tyle samo ambiwalencji co Dziewiątka, ale nie wyraża jej. Typ bierno-ambivalentny według Miliona. Skłania się ku „dobremu” biegunowi konfliktu między posłuszeństwem a nieposłuszeństwem. Reakcja upozorowana chroni go przed uświadomieniem sobie złości i prawdziwych uczuć. Ściśle przestrzega zasad etycznych. Ma przymus postępowania właściwie. Jego zdaniem istnieje tylko jedna słuszna droga.
Punkt Osiem

Według DSM typ socjopatyczny. „Mój sposób jest właściwym sposobem”.

Typy uczuciowe: Punkt podstawowy Trzy, skrzydła Dwójki i Czwórki

Punkt Trzy 

Brak odpowiednika w DSM. Typ niedawno odkryty w psychologii zachodniej. Blokuję uczucia w imię działania. Uwagę skupia na zadaniu, nie na sobie. Trójki ujawniają czasem pewne cechy narcystyczne, np. wiarę w wyższość własnych osiągnięć i zasług. Nie uważają jednak, by jakiegokolwiek zaszczyty automatycznie im się należały. Na wszystko muszą zasłużyć. Poświęcają się, chcąc kreować się na zwycięzców. Nie reprezentują bardziej narcystycznego stanowiska polegającego na myśleniu o przyszłych sukcesach, co zastępuje ciężką pracę nad ich osiągnięciem.

Trójka i Siódemka wyglądają podobnie 

Oba typy to pełni energii ekstrawertycy. Są optymistami, dbają o własny sukces i pragną uznania. Lansują obraz siebie jako zwycięzcy. Trójka będzie jednak pracowała do upadłego, a Siódemka tylko dopóki zadanie będzie interesujące. Trójki pragną władzy nad innymi, chcą być uznanymi przywódcami. Zobowiązują się wykonać pracę jak najlepiej i jak najbardziej odpowiedzialnie. Są konformistami, szukają aprobaty u innych. Pracują ciężko w nadziei na szybką nagrodę.

Siódemki chcą zasmakować wszystkiego co dobre. Pragną przygody bardziej niż władzy. Nie muszą uciekać się do konformizmu, by zyskać uznanie, uważają bowiem, że są ponad konwencjami społecznymi. Czują się zwolnione od odpowiedzialności. Aprobaty szukają w sobie. Pociąga je raczej pozytywna wizja przyszłości niż koncentracja na zadaniach bieżących.

Punkt Dwa 

Według DSM typy histeryczne i zależne. Potrzebują stałego potwierdzenia i aprobaty. Utrzymują poczucie własnego „ja” dzięki relacji z partnerem. Podporządkowują się cudzym potrzebom, uważając to za dowód miłości „Staję się tym, czego chce kochanek”. Typ zależny przystosowuje się na drodze posłusznego podporządkowania. Trzyma się przeważnie kurczowo jednego związku. Typ histeryczny przyjmuje postawę agresywną i manipulatorską, by zdobyć kontrolę nad partnerem.

Punkt "Cztery" 

Według DSM typy depresyjne i funkcjonujące dwubiegunowo. W terminach Enneagramu: znaczne pobudzenie może się ujawnić w punkcie stresu Dwójki (depresja histeryczna) lub przy odchyleniu ku skrzydłu Trójki (hiperaktywność mająca na celu walkę z depresją).

Typy Umysłowe: Punkt podstawowy Sześć, skrzydła Piątki i Siódemki

Punkt Sześć 

Według DSM osoba paranoidalna.

Punkt Pięć

Według DSM typy schizoidalne i wycofujące się. W czasie wywiadów z oboma tymi typami uzyskujemy podobne relacje o izolowaniu się od ludzi.

Niektórzy twierdzą, że są samowystarczalni i nie zależy im na bliższych kontaktach osobistych z innymi (schizoidzi, biernie odizolowani). Inni relacjonują uczucia frustracji z powodu izolacji społecznej (unikający, aktywnie izolujący się).

Punkt Siedem 

Według DSM typ narcystyczny. Ma poczucie swojej wyjątkowości, a także szczególnych praw, które mu się z jej tytułu należą. Nie próbuje na nie zapracować (por. poprzedni ustęp „Trójka i Siódemka wyglądają podobnie”). Uwagę skupia na ciekawej i optymistycznej przyszłości. Uważa, że wobec tego nie musi oddawać się pracy. „Muszę być przede wszystkim wierny samemu sobie”

II. DZIEWIĘĆ PUNKTÓW ENNEAGRAMU

5. Wprowadzenie do punktów

Najłatwiej zrozumieć, jak poszczególne typy oddziałują na siebie nawzajem czytając wpieryw o trzech punktach osiowych mieszczących się na wewnętrznym trójkącie Sześć-Trzy-Dziewięć, przechodząc następnie do ich wariantów w następującej kolejności: Jeden-Cztery-Dwa-Osiem-Pięć-Siedem. Na treningach sadzamy grupy, z którymi prowadzone są wywiady, w tej właśnie kolejności. Idąc za tymi liniami słuchacz łatwiej dostrzega sposoby, w jakie poszczególne typy zmieniają się przechodząc do punktów aktywności/stresu. Kolejne rozdziały ułożone jednak zostały w porządku od Jedyńki do Dziewiątki, by łatwiej było z książki korzystać.

Na wstępie każdego rozdziału zdefiniowany został dylemat psychologiczny, przytoczona typowa historia rodzinna oraz omówione podstawowe dla danego typu problemy. Zawarłam tam także streszczenie typowych zachowań danego typu w bliskich relacjach z innymi ludźmi i z autorytetami.

Mnie samą szczególnie interesują te fragmenty, które dotyczą sposobu, w jaki poszczególne typy koncentrują swoją uwagę. Ważne są dla mnie także intuicyjne style im właściwe. Dla mnie ćwiczenie uwagi stanowi pomost między intelektem a intuicją i jest skutecznym środkiem pomagającym nam, ludziom Zachodu, odzyskać więź

z tym, co tradycje duchowe określają jako jakości esencji. Rozmawiałam z wieloma osobami, które miały doświadczenia intuicyjne lub związane z esencją. Ja także opierałam się na własnej intuicji, traktując ją jako narzędzie, za pomocą którego można dotrzeć do tej intymnej sfery ludzkiej psychiki. Uważam te

krótkie ustępy poświęcone uwadze i intuicji za pracę wstępną na drodze do pełniejszego rozumienia tych atrybutów naszej natury.

Każdy typ ma własne specyficzne predyspozycje intuicyjne. Musimy jednak pamiętać, że każdy z nas ma możliwości korzystania ze wszystkich stylów intuicyjnych. Może się okazać, że polegasz na tym stylu, który jest najbardziej typowy dla Twojego punktu bezpieczeństwa lub na stylu charakterystycznym dla osób utożsamiających się z Twoim punktem aktywności/stresu. Każdy z nas w sposób sobie tylko właściwy nauczył się radzić sobie w życiu. Jednakże badając sposób, w jaki kierujemy naszą uwagą i kultywując w sobie wewnętrznego obserwatora, możemy stwierdzić, że często mamy dostęp do informacji intuicyjnej wpływającej na nasze decyzje i nasze związki z innymi w sposób zupełnie nam dotychczas nieznan.

Bardziej rozwinięte aspekty każdego typu zostały opisane w części poświęconej wyższym umiejętnościom umysłowym oraz cnocie emocjonalnej. Trudność w opisie aspektów podstawowej natury człowieka (esencji) polega na tym, że łatwo je pomylić z wyobrażeniem tego, jak by było, gdybyśmy takie atrybuty posiadli. Mamy bowiem skłonność do traktowania esencji jako przedłużenia naszego „ja”. W rzeczywistości zaś do jakości podstawowych mamy dostęp jedynie w odmiennym stanie świadomości, nie podległym naszemu „ja” myśląco-czującemu. Jakości te niewiele mają wspólnego z naszą zwykłą świadomością i łatwo je niestety zbanalizować tworząc wyobrażenie tego, jak dalece rozwiniętych zachowań można by się od ludzi spodziewać.

Pierwszym krokiem ku esencji jest rozwijanie w sobie wewnętrznego obserwatora. Drugim opanowanie kolejnych poziomów medytacji, ruchu i praktyk energetycznych. Trzecim integracja esencji w ramach dojrzałej osobowości.

W książce tej zawarłam także materiał dotyczący tego, co każdemu z typów pomaga się rozwijać. Opisałam problemy, na które należy zwrócić uwagę oraz warianty każdego typu (podtypy).

Cały ten materiał zebrany został w czasie szkoleń w przeciągu ostatnich dwunastu lat. Prowadzono podczas tych spotkań wywiady z osobami należącymi do poszczególnych typów. Książka ta stanowi właściwie syntezę opowieści tysięcy uczniów, którzy ze mną pracowali.

Każdy rozdział zawiera następujące fragmenty:



Streszczenie dylematu

Typowa historia rodzinna

Główne problemy danego typu

Wzory wchodzenia w bliskie kontakty z innymi ludźmi

Przykład związku w parze złożonej z przedstawicieli różnych typów

Związki danego typu z autorytetami

Przykład interakcji z autorytetem, gdy każda z osób należy do innego typu

Styl kierowania uwagą
Styl intuicyjny
Otoczenia atrakcyjne dla danego typu
Otoczenia nieatrakcyjne dla danego typu
Sławni przedstawiciele danego typu
Wyższa jakość umysłu
Cnota
Zalety
Podtypy
Co pomaga w rozwoju danego typu?
Co dany typ powinien sobie uświadomić?

Punkt Pierwszy: Perfekcjonista

Osobowość nabyta	/ Esencja
GŁOWA: Cecha dominująca Uraza	Wyższy stan umysłu: Doskonałość
SERCE: Namiętność Gniew	Cnota: Pogoda ducha

Cechy drugorzędne
Seks: Zazdrość
Kontakty z innymi ludźmi Nieprzystosowanie
Ochrona siebie Lęk (zatroskanie)

Dylemat 

Jako dzieci Jedyńki były grzeczne. Nauczyły się zachowywać właściwie, brać na siebie odpowiedzialność, a przede wszystkim zachowywać się bez zarzutu w oczach innych. Wspominaj ą bardzo bolesną krytykę, która doprowadziła do tego, że nauczyły się surowej samokontroli, by uniknąć błędów, które inni mogliby zauważyć. Automatycznie zakładają, że inni tak samo jak one dążą do samodoskonalenia. Stąd też przeżywają często rozczarowanie tym, co postrzegają jako niedostatek kośćca moralnego u innych.

Kwintesencję światopoglądu Perfekcjonisty można znaleźć w ideałach głoszonych przez naszych purytańskich przodków. Byli oni bardzo pracowici, prawi, wojowniczo niezależni i przekonani, że prostolinijność i dobro zwyciężą nad ciemną stroną ludzkiej natury. Jedyńki przekonane są, że życie jest ciężkie i na ulgę trzeba sobie zasłużyć, że cnota sama jest dla siebie nagrodą, a przyjemność należy odraczać, dopóki wszystko nie zostanie zrobione.

Perfekcjonisci na ogół nie zdają sobie sprawy z tego, że odmawiają sobie przyjemności. Tak są zajęci tym, co „powinni” i „muszą” zrobić, że rzadko zadają sobie pytanie, czego chcą od życia. Gdy byli młodzi zabraniano im

realizacji ich naturalnych pragnień, nauczyli się więc nie dopuszczać ich do głosu, skupiając uwagę na powinnościach.

Zawsze można być jeszcze lepszym, więc szczególnie kompulsywne Jedyнки poświęcają większość wolnego czasu samodoskonaleniu. Siedząc w autobusie w drodze do pracy ćwiczą właściwą postawę ciała. Jedząc obiad pamiętają o tym, by każdy kęs przeżuć dziesięć razy. Wolny czas poświęcają zajęciom konstruktywnym i pouczającym.

Jedyнки twierdzą, że stale czują w sobie obecność surowego krytyka. Kto inny odczułby ją tylko gdyby popełnił poważne przestępstwo. Częstym elementem sposobu myślenia Jedynek jest głos oceniający. Wiedzą, iż głos ten ma swoje źródło w nich samych, a mimo to bywa tak natrętny jak głos z zewnątrz. Wewnętrzny krytyk ocenia zwykle wszystko, co myśli i czyni Jedyнка. Jeżeli na przykład wygłasza ona wykład, wewnętrzny krytyk daje bieżący komentarz w rodzaju: „Mogłeś bardziej precyzyjnie wyrazić tę myśl. Twój głos brzmi nosowo. Trzymaj się meritum.” Dziecięcy strach przed krytyką doprowadził do tego, że w Jedyńce powstał wewnętrzny system kontrolny, śledzący automatycznie każdą myśl, każde słowo i każdy uczynek.

Według Jedynek ich wewnętrzny krytyk należy do wyższej, lepszej sfery niż ich myśli potoczne. Chociaż zdają sobie sprawę z tego, że wewnętrzny krytyk jest wytworem ich własnego umysłu, skłonne są słuchać głosu swego sumienia tak, jakby pochodził z jakiejś wyższej płaszczyzny istnienia.

Jedyнки opowiadają, że we własnych myślach oskarżają się za przeżywanie złości czy pożądania. Kiedy ten głos wewnętrzny staje się szczególnie krytyczny, rodzi się w Jedyńkach głęboka uraza do tych, którzy w ich mniemaniu łamią zasady bez cienia skruchy. Próbując sprostać wymogom doskonałości, stawianym przez wewnętrznego krytyka. Perfekcjonisci czują przymus dobrego zachowania, a jednocześnie w duchu oskarżają tych, którzy zasad nie przestrzegają.

Wewnętrzny krytyk jest tak wrośnięty w sposób myślenia Perfekcjonisty, że zakłada on, iż każdy żyje pod ciągłym ostrzałem oceniających myśli. Gdy ktoś przedkłada przyjemność nad poprawność, Jedyńce nie pozostaje nic innego, jak tylko sądzić, że naumyślnie oszukuje.

Uwaga Perfekcjonisty jest tak skupiona na tym, co należy robić lub co musi być zrobione, że nie ma on już żadnej przestrzeni psychicznej, w obrębie której mogłyby się ujawnić jego własne, prawdziwe pragnienia. I dlatego żywi urazę, przez co należy rozumieć, że stale przeżywa irytację. Urazę można zdefiniować jako różnicę między zapomnianymi prawdziwymi pragnieniami, a przymusem intensywnej pracy dla zaspokojenia wymagań psychicznego krytyka.

Z odraczania przyjemności wypływa poczucie bycia w porządku. O relaksie Perfekcjonista będzie mógł pomyśleć, gdy uporządkuje życie i w pełni wywiąże się ze wszystkich zobowiązań. Czas Jedynek jest ściśle zaplanowany. Mieści się w nim wszystko, co stanowi o w pełni zrównoważonym życiu. Jest pora na kontakt z muzyką, na gimnastykę, odwiedziny u chorego, na naukę. Czas

kontrolowany jest przez rubryki w kalendarzyku. Harmonogram powinności skutecznie eliminuje wolny czas, w którym mogłyby się ujawnić prawdziwe potrzeby. Pewna młoda Perfekcjonistka w taki oto sposób opisała swoje pragnienie wstąpienia na studia artystyczne:

Tak bardzo tego chciałam, że na dwa lata utknęłam w przygotowaniach. Każdy krok musiał być tak dokładnie przemyślany, że wciąż nie mogłam złożyć papierów. Najpierw musiałam ustalić, jak się mają moje pragnienia malowania do moich przekonań politycznych, ponieważ z politycznego punktu widzenia wydawało mi się, że moje ekspresjonistyczne inklinacje są aspołeczne. Następnie musiałam ustalić, jak się ma moje umiłowanie przyrody i żyda na świeżym powietrzu do sztuki jako zajęcia o charakterze siedzącym. Musiałam też dokonać rewizji moich przekonań religijnych, z których wynikała konieczność zajmowania się pewnymi określonymi tematami w sztuce. Musiałam zreformować cały swój światopogląd zanim w ogóle zaczęłam wypełniać papiery na studia.

Ta studentka Akademii Sztuk Pięknych musiała zdać relację przed własnym wewnętrznym sędzią, zanim mogła skupić się na tym, co ją fascynowało, na swoich oczekiwaniach i na tym, że malowanie sprawiało jej przyjemność. W naszej purytańskiej przeszłości także nie wolno było tańczyć ani bawić się, ponieważ dawało to okazję do rodzenia się przyjemności i namiętności, które mogły wymknąć się wewnętrznemu cenzorowi.

Światopogląd Perfekcjonisty ma swoje źródło w założeniu, że każda sytuacja ma tylko jedno słuszne rozwiązanie. Jedyńki opowiadają się po stronie tej jedynie słusznej drogi, niezależnie od tego, jak bardzo atrakcyjne są alternatywy. Uważają taką postawę za dowód posiadania kośćca moralnego. Myśl, że może być wiele słusznych dróg lub że to co dobre dla jednego nie musi być dobre dla drugiego, otwiera drzwi chaosowi. Gdyby ludziom wolno było czynić jak im się podoba, cóż powstrzymałoby zło przed unicestwieniem dobra?

Oceny Jedynek koncentrują się głównie wokół spraw seksu i agresji, ponieważ te właśnie impulsy karane były w dzieciństwie. Na ogół nie wiedzą, kiedy odczuwają złość. Nawet gdy wyraźnie tężeje im szczęka i zaciskają usta, jakby w chęci powstrzymania potoku krytycznych słów, nie zdają sobie sprawy z własnego zdenerwowania. Spostrzeżenie, iż można przeżywać taką „złą” emocję nie ma dostępu do świadomości. Czerwona na twarzy i sypiąca oskarżeniami Jedyńka może nie zdawać sobie sprawy, że dyskutując wyraża gniew. Może wyjść z tej interakcji w poczuciu, że powiedziano po prostu parę słusznych prawd.

Jedyńki nie akceptują gniewu. Nie są zatem w stanie przyznać się do urazy, póki nie mają absolutnej pewności swej racji. Gdy ją zdobędą, uwalniają się fale energii fizycznej. Gdy Jedyńka jest przekonana, że ma rację, wewnętrzny sędzia ustępuje, a ujawnianie dotychczas tłumionego gniewu daje poczucie

wyzwolenia. Dojrzałe Jedyńki potrafią wykorzystać tę energię dla konstruktywnych celów. Często wiodą prym w walce o słuszne sprawy. Służą im z takim samym zaangażowaniem, z jakim inni pracują dla pensji lub dla sławy. Natomiast niedojrzałe Jedyńki wykorzystują swój pociąg ku słusznym sprawom jako platformę, z której można oskarżać innych o czynienie zła.

Jedyńka mieszka w podzielonym domu. Na górnym piętrze mieszka sędzia, w znacznej mierze nieświadomy przyływów uczuć okresowo zalewających piwnice domu. Jeżeli przyływ namiętności jest gwałtowny. Jedyńka na ogół radzi sobie z nieakceptowanymi uczuciami skupiając się na błędach innych ludzi albo upijając się lub narkotyzując na tyle, by wewnętrznego krytyka uspić. Okresy intensywnego picia, wybuchy wściekłości lub okresy dużej aktywności seksualnej to sposoby, w jakie Jedyńka redukuje napięcie. Narasta ono co jakiś czas z powodu nieświadomych potrzeb.

Metaforę podzielonego domu można także zastosować do tych Perfekcjonistów, którzy tworzą związek typu „zatrzaśnięte drzwi” między psychicznym sędzią a zalewem uczuć zamkniętych w piwnicy nieświadomości. Jedyńki typu „zatrzaśnięte drzwi” żyją podwójnym życiem i w ten sposób radzą sobie z problemem wewnętrznego podzielenia. Rozwijają się u nich dwie oddzielne osobowości: jedna dla sytuacji „gdy mnie znają”, druga dla sytuacji „z dala od domu”. Tam gdzie ludzie ich znają zachowują się w sposób odpowiedzialny i szacowny, natomiast w oddaleniu od rodziny i przyjaciół odprężają się i oddają seksowi. Takie rozwiązanie może przyjąć niewinną formę wyjazdów na wakacje do miejsc, gdzie można zachować anonimowość i uniknąć odpowiedzialności. Może też ujawnić się w sposób bardziej dziwny w kombinacjach typu bibliotekarka/prostytutka czy misjonarz/złodziej.

Inny sposób radzenia sobie z życiem w podzielonym domu polega na przebaczeniu. Jeżeli do błędu można się przyznać, wewnętrzny krytyk łagodnieje. Jedyńka potrafi wtedy patrzeć na swoje drobne grzeszki łagodniej. Perfekcjonista potrafi sobie wybaczyć, jeśli może przyznać się do winy bez upokorzenia i kary, których odruchowo oczekuje. Ze wszystkich punktów Enneagramu Jedyńki są najbardziej wytrwałe i konstruktywne, jeśli chodzi o naprawianie błędów, gdy już pozwolą sobie na przyznanie się do nich. Potrafią też przeżywać radość z dobrze wykonanej pracy, a wdzięczność z tego powodu rozbrzmiewa w nich jak chóry anielskie. Poczucie doskonałości umieją osiągać w prosty sposób: doprowadzając do porządku mieszkanie, formułując dobrze zdanie, właściwie kierując rozmową.

Najważniejsze dla Jedyńki sprawy to: 

- Wewnętrzne standardy tego, co prawidłowe (standardy te potrafią być purytańsko wymagające). Strumień samooskarżających myśli.
- Kompulsywna potrzeba postępowania w sposób przyjęty jako słuszny.
- Robienie rzeczy właściwych.

- Przekonanie o własnej wyższości etycznej i moralnej. „Ja jestem lepszy/lepsza. Należę do tych 10% ludzi postępujących właściwie.”
- Trudność w rozpoznawaniu rzeczywistych potrzeb, nie pasujących do standardów słuszności.
- Porównywanie siebie w myślach z innymi: „Czy jestem od nich lepszy czy gorszy?” Wrażliwość na cudzą krytykę: „Czy oni mnie oceniają?”
- Odraczenie decyzji z obawy przed popełnieniem pomyłki.
- Skłonność do naprawiania świata. Przemieszczanie złości powstającej z niezaspakajania potrzeb na cele zewnętrzne powszechnie uważane za słuszne.
- Rozdwojenie „ja” na „ja zatroskane” w domu i „ja rozbawione” ujawniające się z dala od domu.
- Wybiórcza uwaga związana z potrzebą naprawiania błędów, co prowadzić może do:
 - niezwykłego krytycyzmu oraz do
 - stale obecnego poczucia tego, jak doskonała mogłaby być dana sytuacja. Na takim tle szczególnie widoczne są niedoskonałości sytuacji realnej.
 - „Pomyśl, jak idealnie mogłoby być.”

Tło rodzinne



Jedynki relacjonują często, że jako dzieci były surowo krytykowane i karane, co z czasem doprowadziło je do obsesji czynienia dobrze, by nie wpaść w kłopoty. Taka sytuacja rodzinna produkuje grzeczne dzieci, zmuszone do kontroli własnego zachowania przez internalizację krytycznego głosu rodziców.

Wiele Jedynek musiało przedwcześnie przejąć rolę dorosłego. Często przejmowały rolę rodziców, by stabilizować niedojrzałych dorosłych w rodzinie.

Mój ojciec chciał być pisarzem, ale zamiast tego miał rodzinę, przez co znienawidził swoje życie. Czulałam, że wyżywał się na nas za to, że nie spełniły się jego marzenia i że czuł się zniewolony tym, co go spotkało. Matka często chorowała, więc ja musiałam opiekować się młodszym rodzeństwem. W domu obowiązywały surowe zasady, każdy musiał chodzić na palcach, by nie drażnić rodziców. Zawsze miało się uczucie, że każdy ma za dużo na głowie.

Pewnego lata kazano mi zmyć ściany w całym domu. Stałam w oknie, patrząc jak inne dzieci się bawią. W ręce trzymałam zasłonę. Byłam tak wściekła, że muszę się wszystkimi opiekować, że zerwałam tę ciężką kotarę. Nie zdawałam sobie nawet sprawy z tego, ile miałam w sobie złości.

Wysokim wymaganiom nie towarzyszyły żadne nagrody. Cnota sama dla siebie miała być nagrodą, więc Perfekcjonistów karcono za przewinienia, nie wyróżniano natomiast za poświęcenie, z jakim czynili dobrze. By stać się człowiekiem doskonałym potrzeba bardzo wielu wyrzeczeń i ścisłej samokontroli. Z czasem przyjemność, którą czerpie się zazwyczaj z nagród

może ustąpić miejsca przyjemności czerpanej z samokontroli. Pewien księgowy, który w życiu zaszedł bardzo wysoko, ale przeżywał przy tym chroniczny lęk, tak opisuje sposób kontrolowania własnych przyjemności.

Przez cały okres szkolny wzbudzałem w sobie chęć do nauki. Obiecywałem sobie, że jeżeli będę pilnie pracował przez cały tydzień, pójdę w sobotę rano grać w koszykówkę. Przychodziła więc sobota, wszystko było zrobione, ale zamiast iść na koszykówkę myślałem sobie: „W porządku. Pracę wykonałem i o to chodziło, gdy czyniłem sobie te obietnice. Zamienię więc koszykówkę na dwa dodatkowe obowiązki, których unikałem. Jeśli zrobię i to, wolno mi będzie wyjść, jak nie to nie wolno. Zmuszałem się do zasługiwania na przyjemności, ale nawet gdy na nie zasłużyłem często sobie na nie nie pozwalałem.

Gdy Jedyнки w taki sposób odmawiają sobie przyjemności napięcie osiąga poziom krytyczny. Są wtedy zmuszone do pozbycia się urazy w taki sposób, by mogły nadal ukrywać złość przed sobą samym. Pewien architekt tak opisywał sposób, w jaki wyrzucał z siebie nagromadzoną agresję.

Byłem w domu grzecznym chłopcem i nie mogłem znaleźć żadnego sensownego powodu gniewu na rodziców czy na szkołę. Brat był niedorozwinięty, czego się wstydzilem, ale starałem się go chronić. O matce także mówiono, że jest słabowita i rzeczywiście przeżyła potem załamanie. A ja byłem duży i zdrowy, ale ilekroć pozwalałem sobie na jakąś przyjemność stwarzano we mnie poczucie winy.

Złość znajdowała ujście w aktach wandalizmu, nigdy jednak nie uświadamiałem sobie, że ją przeżywam. Po prostu zaczynała tak we mnie narastać, że miałem ochotę coś zniszczyć. Zaczynałem sobie wyobrażać, jak wybijam szyby. W końcu łąziłem późną nocą z młotem kowalskim w ręku, szukając jakiegoś opuszczonego domu. Czulem się potem świetnie.

Namiętne przeżywanie gniewu w słusznej sprawie




Jedyнки często nie uświadamiają sobie własnej złości. Mogą mieć głowę pełną kąśliwych i uszczypliwych uwag, co manifestuje się napięciami w ciele i ciągłym korygowaniem innych, ale dopóki nie osiągną punktu krytycznego, będą uważały, że jedynie „czują przyływ energii”, „są w nienajlepszym humorze” lub „próbują dzisiaj załatwić dużo spraw”.

Bardzo atrakcyjnym sposobem wyrażania złości jest poświęcanie się słusznej sprawie. Można wtedy wyrażać gniew bez poczucia winy, o ile tylko cel jest tego godny. Dlatego właśnie Jedyнки pociąga rygorizm moralny, który pozwala w sposób bezpieczny wyrażać słuszny gniew w imię godnego celu.

Naprawdę okropnie musi czuć się człowiek, który zmusza się do bycia dobrym, jeśli inni przechodzą obojętnie obok jego poświęcenia i wysiłku.

Jedynki odczuwają jako głęboką niesprawiedliwość fakt, że tak niewiele nagród przypada w życiu za uczciwość i wysiłek. W dzieciństwie karane były za ujawnianie pragnień, nie potrafią więc uzmysłwić sobie, czego naprawdę chcą. Są przy tym wielce wrażliwe na to, co robić należy. Potrafią się bardzo złościć na ludzi, którzy naginają zasady do swoich potrzeb. Nic im jednak nie powiedzą, chyba że będą absolutnie przekonane o swojej racji. Taki nieświadomiony gniew będzie tłumiony. Gdy więc pojawi się wreszcie odpowiedni powód, uwolni się bardzo dużo nagromadzonej wściekłości. Pewna łagodna z pozoru kosmetyczka tak opisała swoją irytację sytuacjami na drodze.

Ruch uliczny nieprawdopodobnie mnie denerwuje. Gdyby każdy po prostu przestrzegał przepisów, mogłabym jakoś wytrzymać. Zdarzały się jednak chwile, gdy tak mnie wyprowadzano z równowagi, że musiałam z tym coś zrobić. Według mnie jeżeli wszyscy tkwimy w korku ulicznym, a ktoś skorzysta z okazji, wszyscy na tym cierpimy. Nie wytrzymuję, kiedy jakiś kierowca omija kolejkę na pasie wylotowym z autostrady, chcąc wymusić przepuszczenie poza kolejnością. Reaguję wtedy tak, że też opuszczam swoją kolejkę, wrywam się naprzód i na oczach wszystkich przepycham się przed tamtym samochodem.

Wyzwolenie typu „zatrzaśnięte drzwi” 

Gniew i cierpienie Perfekcjonistów wypływa z niezaspokojenia ich osobistych potrzeb. Autentyczne pragnienia zostały wyparte i zastąpione całym szeregiem powinności. Wynikające stąd niezaspokojenie prowadzi do chronicznego rozdrażnienia, stale tłętego się pod uprzejmą powierzchownością. Jedynki szczególnie drażnią ci, którzy ujawniają ciemniejsze strony natury ludzkiej, gdyż tych właśnie pragnień Jedynki za nic w świecie nie mogą zaakceptować u siebie.


Pamiętajmy, że Jedynki mieszkają w podzielonym domu. Uwagę ich skupia sędzia psychiczny, blokujący dostęp nieakceptowanych uczuć do świadomości. Jeżeli istnieje groźba przedarcia się prawdziwych potrzeb do świadomości, wewnętrzny sędzia zaczyna karać, starając się w ten sposób zablokować wzburzoną falę reakcji. Minimalny chociażby błąd nabiera niezwyklej wagi. Uwaga skupiona jest obsesyjnie na błędach, które należy naprawić. „Musisz to zrobić, powinieneś to zrobić.” Każda piękna twarz ma jakieś znamię, każdy pokój ma kłęby kurzu w kątach, a żaden piękny zachód słońca nie dorasta do oczekiwania.

Jedynkom udaje się czasem zrównoważyć napięcie wynikające z konfliktu między własnymi potrzebami a sędzią wewnętrznym, przez prowadzenie podwójnego życia. Życie publiczne będzie poprawne, Jedynka przestrzega tam przepisów i etykiety, w życiu prywatnym natomiast ujawnia swoje ukryte fantazje.

Gdy jako dziecko mieszkałam w Nowym Yorku, lubiłam chodzić do sąsiednich dzielnic i sprawdzać, czy uda mi się wcielić się we Włoszkę, Żydówkę czy w Greenwich Village w artystkę. Lubiłam uchodzić za kogoś innego, bo nie martwiłam się wtedy, co o mnie myślą inni i mogłam mówić rzeczy, o których w domu nawet myśleć sobie nie pozwalałam.

Pierwsza moja podróż do Europy była prawdziwym wyzwoleniem. Nikt mnie nie znał, rodzice byli daleko, budynki wydawały mi się kolejnymi małymi pałacami, a obca waluta wyglądała jak pieniążki z dziecinniej loteryjki.

W czasie podróży zaczęłam odgrywać różne postacie, tak jak dawniej w Nowym Yorku. Wsiadałam do byle jakiego pociągu i pozwalałam jednemu ze swoich wcieleń zawiązać mi rękawy, aż czułam, że gotowa jestem pójść na całość. Wsiadałam w jakimś mieście i przez kilka dni byłam kimś innym. Najsilniej utożsamiałam się z postaciami globtrotera i prostytutki. Jako globtroter świetnie się bawiłam spotykając z ludźmi, mówiąc trzema językami i opowiadając o wszystkich miejscach, które zwiedziłam. Jako prostytutka wystawałam na ulicach szukając zarobku, nosiłam bardzo wysokie obcasy i najbardziej seksowne stroje, jakie udało mi się znaleźć. Najbardziej mnie podniecała moja anonimowość, to że siedziałam tam, przy barze, pozwalając by oświadczyła mi prostytutka, a nikt nie wiedział, jak się naprawdę nazywam.

Perfekcjonizm 

Jedynki twierdzą, że bardzo je boli cudza krytyka, ponieważ dostatecznie cięży im własna. Równie ciężko jest Jedynkom prawić innym komplementy, ponieważ same czują się wtedy gorsze. Skupienie się na poprawności postępowania rozwinęło się w nich wtedy, gdy jako dzieci czuły się zmuszane do podporządkowywania standardom zachowania narzuconym przez dorosłych. W dorosłym życiu ujawnia się to w dbałości o stosowny strój i sposób wypowiedzenia się, w zwracaniu uwagi na szczegóły, w badaniu problemu w najdrobniejszych detalach i w tendencji krytykowania tego, co inni zaakceptowaliby jako porządną robotę. Z perspektywy Jedynki na pochwałę można zasłużyć dokonaniem skrupulatnego rachunku sumienia i precyzją każdego kroku prowadzącego do celu.

Zarabiałem na studia jako malarz pokojowy. Dzień miałem zaplanowany od początku do końca. Wymagałem od siebie zrobienia wszystkiego i to dobrze. Nie byłem w stanie wyjść, jeżeli nie wykonałem pracy na dany dzień bez zarzutu. Kiedy po raz trzeci malowałem jakąś ścianę, myślałem jednocześnie z nienawiścią o plamie na suficie w sąsiednim pokoju i o tym, że znowu nie zdążę do domu i rodziny na czas, i że się nie uczę. Wszystko wydawało się konieczne. Jeśli dobrze pomalowałem ścianę, myślałem o tym, że za mało czasu poświęcam rodzinie i studiom.

Jak Jedyńki mogą być zadowolone z siebie skoro same przykładają do najlepiej nawet wykonanego zadania nieosiągalne standardy perfekcji? Młody malarz pokojowy zestawiał dobrze wykonaną pracę ze wszystkimi czynnościami, które w tym czasie musiał odsunąć na bok. Gdyby nawet udało mu się wszystko zrobić doskonale, prawdopodobnie wymagałby od siebie jeszcze więcej.

Jedyńki powiadają niekiedy, że wewnętrzny sędzia tak mocno się zakorzenił w ich sposobie myślenia, że kontrolują nawet swoje własne myśli, by wykluczyć błędy i nieakceptowanie treści.

Przez kilka lat byłem związany z kobietą, która chciała zostać wyznawcą Christian Science. System ten w szczególny sposób mnie pociągał. Wydawało mi się, że znalazłem sposób na uduchowanie naszej miłości poprzez kontrolę treści moich myśli. Zmuszony byłem zachować czystość myśli i stale badałem, czy nie kryją się w nich jakieś niestosowne motywy. Byłem jak nauczyciel wydzielający w nagrodę złote gwiazdki" „Ta myśl była dobra, ta myśl była zła". Nie mogłem zrobić kroku póki nie zbadalem swoich myśli i motywów, które się za nimi kryły. Wszystkie moje zachowania wobec tej kobiety musiały być szlachetne, stosowne do miejsca i czasu. Gdy kontaktowałem się z nią, bezustannie kontrolowałem swoje myśli, by zachować czystość intencji.*

Christian Science religijna doktryna leczenia chorób somatycznych za pomocą wiary. Jej twórcą była Mary Baker Eddy, działająca w USA w latach 1866-1910. (przyp. tłum.)

W USA nauczyciele klas początkowych używają zamiast ocen systemu nagród w postaci złotych gwiazdek. Przyznawane są one dzieciom za określone osiągnięcia szkolne i za dobre sprawowanie, (przyp. tłum.)

Z nadmiernej koncentracji na czynieniu dobrze wynika obsesyjne unikanie zła. Nawykowe zastępowanie przez młodego narzeczonego swoich myśli myślami „lepszymi" skutecznie blokowało jakąkolwiek szansę odkrycia, czego naprawdę szuka w tym związku. Starając się kontaktować z kobietą w sposób najbardziej prawidłowy, nie pozostawiał sobie wystarczającej psychicznej przestrzeni dla ujawnienia się prawdziwych uczuć.

Jedyna słuszna droga 

Dopuszczanie do świadomości rzeczywistych pragnień może stanowić duże zagrożenie dla osób, których poczucie bezpieczeństwa w dzieciństwie zależało od sztywnej samokontroli. U podstaw perfekcjonizmu leży założenie, że każda sytuacja ma tylko jedno słuszne rozwiązanie. Gdy uda się je odnaleźć, ludzie o odmiennych opiniach osiągną oczywiście oświecenie i zapanuje powszechna zgoda. Jedyńki doznają szoku, kiedy stwierdzają, że inni nie podzielają takiego

podejścia do życia. Dla Perfekcjonisty myśl, że może być wiele słusznych rozwiązań sprawia wrażenie zaproszenia do anarchii. Najważniejszym odkryciem dla Jedyńki jest zdanie sobie sprawy z tego, że ludziom udaje się żyć w miarę moralnie bez ciągłej kontroli ze strony wewnętrznego sędziego i że otwieranie drzwi emocjom i pragnieniom seksualnym nie oznacza, że ludzie zaraz wpadają w obsesyjną pożądlivość czy też stają się zdeprawowani nadmiernym folgowaniem swoim potrzebom.


Przez lata całe powstrzymywałem się przed krytyką z obawy, że ktoś na kim mi zależy odsunie się ode mnie. Wydawało mi się, że nie ma sensu ciągle podkreślanie cudzych błędów. Chciałem ludzi chronić przed krytyką, której sam sobie nie szczędziłem. Zrozumiałem w końcu, że nie ma czegoś takiego jak dobro absolutne czy absolutne zło, wspólne dla wszystkich. Gdy zrozumiałem, że dobro jest względne, zobaczyłem, że każdy stara się czynić tak dobrze jak potrafi, opierając się na swoim widzeniu sytuacji. W ten sposób pozbyłem się w znacznej mierze skłonności do oceniania ludzi.

Gdy nauczyłem się oceniać sytuację z cudzego punktu widzenia, mogłem krytykować ile mi się żywnie podobało, ponieważ ludzie zdawali sobie sprawę, że potrafię uwzględnić ich punkt widzenia i że to co mówię jest krytyczne, ale i konstruktywne.

Odracanie i zamartwianie się 

Konflikt pomiędzy nieświadomymi pragnieniami a potrzebą bezbłędnego postępowania staje się szczególnie widoczny w sytuacjach decyzyjnych. Decyzje stanowią rodzaj paragrafu 22. Wybranie „tego co należy” może doprowadzić Jedyńki do złości, bo nie dostaną wtedy tego, czego pragną. Jeśli zaś wybiorą to, na co mają ochotę, martwią się, czy "postąpiły prawidłowo.

Lęk Jedynek rośnie, gdy przyjemne cele stają się przystępne. Boją się kompromitacji w oczach innych ludzi, boją się utraty cnoty pracowitości i obniżania standardów do poziomu motłochu. Według Jedynek motłoch przywłaszcza sobie to, na co nie zasługuje i na co sobie nie zapracował. Jedyńka przeżywa szczególnie silny dylemat wtedy, gdy musi przyjąć odpowiedzialność za czyn, który może się spotkać z dezaprobatą innych ludzi. W miarę narastania lęku Jedyńki słyszą krytykę nawet tam, gdzie nikt jej nie wygłaszał. Niewinne rozmowy wydają im się pełne negatywnych podtekstów. Cierpią, bo sądzą, że inni potajemnie je oceniają. Gdy Jedyńki są tak mocno przekonane, że są krytykowane, bardzo pomagają im sprawdzanie rzeczywistych opinii innych ludzi.

Związki intymne 

Najskrytszą potrzebą Perfekcjonisty jest to, by go kochano mimo jego niedoskonałości. W przeszłości miłość została nierozzerwalnie związana z

dobrym zachowaniem. W związku z tym Jedyнки czują, że nie zasługują na miłość, jeżeli wykryją u siebie jakąś niedoskonałość. Trudno im uwierzyć, że partner może ich pokochać takimi, jakimi są, akceptując zarówno ich zalety, jak i wady.

W miarę pogłębiania się intymności Jedyнки przesadzają w ocenie swoich drobnych ułomności. „Co będzie, jeżeli się rozzłoszczę? Co się stanie, jeżeli nie spodoba jej się moje gusty artystyczne?” Perfekcjoniści przyjmują robocze założenie, że jakiś aspekt ich przyzwyczajzeń lub nawyków musi być odrażający dla partnera. Podchodzą więc do intymnych związków z napięciem wywodzącym się z ciągłego surowego kontrolowania siebie w nadziei, że uda im się ukryć wady. To wewnętrzne napięcie wzmagą przekonanie, że na przyjemność i szczęście trzeba sobie zasłużyć i zapracować, a jeżeli zło wyjdzie na jaw, partner odejdzie.

Gdy napięcie osiąga stan krytyczny Jedyнки zaczynają się tak bardzo obawiać odrzucenia, że działając w samoobronie zaczynają atakować partnera. Dochodzi do kłótni, podsycanych przekonaniem, że partner z czasem i tak odejdzie, „więc skończmy z tym od razu zanim się zaangażujemy głębiej.” Jedyнки nie zdają sobie zwykle sprawy z intensywności swojej złości. Nie wiedzą, w jaki sposób niewerbalnie przekazują innym swe oceny. Nie uświadamiają sobie, że siła, z jaką wymierzają krytykę, często boli równie mocno jak treść tej krytyki.

Jedyнки poszukują związku idealnego. Trudno im zaakceptować fakt, iż w tej samej osobie muszą być zarówno zalety, jak i wady. Chcą się poświęcić doskonałości, którą partner wnosi do związku. Stawiają go więc na cokole, wybaczą mu słabości charakteru i nie potrafią zauważyć mieszaniny cech dobrych i złych. Jeśli już raz dostrzegły w kimś zalety, liczą, że uda im się poprawić to, co mniej korzystne. Perfekcjoniści twierdzą, że obronny mur oceniających myśli znika na długo, gdy są zakochani.

Jeżeli Jedyнки tracą z oczu cele, jakie chciały realizować w swoim związku lub zaczną odczuwać zagrożenie czy zazdrość, powróci skłonność do krytykowania wad partnera. W poszukiwaniu ujścia dla nagromadzonych frustracji zaczną kontrolować jego zachowanie, starając się ze złością przywołać go do porządku i zmusić do poprawy.

Gdy intymny związek znajduje się w okresie niekorzystnym i Jedyńka ma wrażenie, że partner przynosi jej wstyd lub jaskrawo łamie jakąś regułę zachowania, zaczyna aktywnie wyrażać gniew. Nie będzie umiała odzyskać dobrego obrazu partnera. Będzie wywlekać dawne żale i roztrząsać je wciąż na nowo, dopóki potrzebne jej będzie ujście dla aktualnej irytacji.

Gdy związek intymny znajduje się w okresie korzystnym. Jedyńki bardzo dobrze reagują na umiejętność przyznania się do błędu. Nawyk oceniania innych (właściwy Jedyńkom) znika, jeżeli mogą przyznać się do błędu. Perfekcjoniści bywają szczególnie lojalni, jeżeli dostrzegają rozterki, wysiłek i dobre zamiary partnera.

Moim największym zmartwieniem jest to, co myślą o mnie inni. Gdy spotykam kogoś po raz pierwszy dostrzegam przede wszystkim to, co w nim wybitne. Wydaje mi się wtedy, że jest niezwykle dowcipny, ogromnie odcytany, szlachetny czy co tam jeszcze. Dopóki tego kogoś lubię, dobrze mi z tym, że tak go spostrzegam. Ale gdy poczuję, że muszę się bronić lub gdy zaczynam się niepokoić, że ten ktoś tak bardzo mnie w moich oczach przewyższa, zaczynam sprawdzać, ile ma plomb w zębach, by wyrównać rachunek.

Przykład pary złożonej z dwóch Jedynek: para Perfekcjonistów



Jedynki często tworzą parę, ponieważ zgadzają się co do tego, jaki sposób życia jest idealny. Kochają w sobie nawzajem swoją etykę zawodową i pracowitość. Umieją odróżnić inteligencję od wartości podstawowych: uczciwości i wysiłku. Para taka potrafi czerpać satysfakcję z praktycznego i niezależnego życia, skoncentrowanego wokół szacunku dla zdrowia fizycznego i prawidłowego sposobu zarobkowania, a także doceniać osiągnięcia, na które się zapracowało. Docenianie znaczenia radzenia sobie w życiu jest dla nich pomostem do stabilizacji.

Jeżeli któreś z partnerów zacznie mieć wątpliwości, czego naprawdę pragnie, zaczną się kumulować nieuświadomione frustracje. Jedynki nie ulegają łatwo własnym potrzebom psychicznym, szczególnie wtedy, gdy potrzeby te nie są zsynchronizowane z ich wyśrubowanymi standardami etyki. W związkach intymnych może to doprowadzić do wypierania złości jako nieakceptowalnej emocji. Perfekcioniści nie umieją rozmawiać o swej zazdrości, ponieważ jest ona czymś złym, mogą powstrzymać się od mówienia o sprawach wymagających zmiany. Jeżeli uczucia te nie znajdą ujścia, nawet mające wgląd w siebie Jedynki zdadzą sobie sprawę z tego, że są tak wściekłe, że mają ochotę rzucać talerzami. Nie będą jednak wiedziały, co takiego ich złość wywołało.

Jedynka nie mająca dostatecznego wglądu może być wyraźnie rozzłoszczona, ale nie zdawać sobie sprawy z tego, że jej wypowiedzi są cięte i oskarżycielskie. Jeżeli partner potrafi rozpoznać te sygnały narastającej złości i interweniować, precyzując źródło frustracji może to wiele pomóc. Związek na pewno ma charakter intymny, jeżeli Jedynka potrafi przyjąć pomoc partnera w rozpoznawaniu ukrytych potrzeb. Jeśli Jedynki zwracają się ze swych pragnień, zamiast mówić o tym, co powinno być zrobione, jest to z pewnością dowodem zaufania z ich strony. Wszak w dzieciństwie karane były za uleganie osobistym potrzebom.

Jeżeli dopuści się do nawarstwiania nierozpoznanej złości, partnerzy mogą odsunąć się od siebie i trwać w pełnej napięcia, milczącej umowie, by nie poddawać sprawy pod dyskusję. Może się też zdarzyć, że jedno z partnerów dojdzie do wniosku, że wina leży w jakimś złym nawyku drugiego i zacznie go oskarżać. Złość wyrażona przez Jedynkę może przyjąć przerażające rozmiary.

Wybucha jak wulkan, jest niewspółmierna do realnej sytuacji. Tli się jeszcze po zakończeniu kłótni, tak jakby dawna uraza nigdy nie wygasła w pełni. Uzasadniona pretensja stanowi konieczny wentyl dla innych sfrustrowanych potrzeb. Dopóki nie zostaną one zaspokojone, pozostanie poczucie rozdrażnienia grzechami tego świata. Jeśli mamy do czynienia z parą, zawsze tlić się będzie jakaś pretensja do partnera, dopóki Jedyńka nie przekona się, że nie zostanie porzucona z powodu pragnień, których druga strona nie akceptuje.

Bezpośrednie wyrażanie złości świadczy o poczuciu bezpieczeństwa w danym związku, jako że złość oceniana jest negatywnie i zwykle prowadzi do odwetu. Jedyńki twierdzą, że czują się przegrane, jeżeli ulegną atakowi złości. Oznacza to bowiem utratę kontroli nad ujemną emocją. Powiadają także, że czują się kochane, jeżeli partner wysłucha ataku złości i nie wycofa się. Gdy Jedyńka zaakceptuje swoją złość jest w stanie wyrazić inne, nieakceptowane impulsy, np. twórczość lub pożądanie. U Perfekcjonistów rozbudzenie seksu może być zapowiedzią równoległego rozbudzenia ekspresji twórczej. Gdy zniesie się zakaz w obrębie jednej sfery życia emocjonalnego, umysłowy krytyk usuwa się w cień i wszystkie moce nieświadomości stają się bardziej dostępne.

Jedyńka, która zaakceptowała swoją złość, relacjonuje często, że potrafi zaobserwować rodzenie się gniewu i zaczyna tworzyć sobie obraz problemu. Świadome sobie Jedyńki wiedzą, że złość często rodzi się, gdy ignorują własne pragnienia, mogą więc wykorzystać rodzącą się złość jako sygnał, iż czas zdiagnozować i zaspokoić rzeczywiste potrzeby. Gdy potrzeby te zostaną zaspokojone, problem często przybiera realne rozmiary zamiast obsesyjnie koncentrować uwagę.

Związki z autorytetami 

Perfekjoniści poszukują autorytetów strażników racji ostatecznych. Gdyby taki autorytet się znalazł, chętnie złożąliby podejmowanie wszelkich decyzji w jego ręce. Szczególna wrażliwość na uchybienia czyni jednak Perfekcjonistów bardzo czujnymi wobec błędów czy niesprawiedliwości popełnionych przez tych, którzy mają władzę. Jedyńki potrzebują autorytetów, które wytyczyłyby linię działania, bo chcą wiedzieć dokładnie, czego się od nich oczekuje czują się bezpieczniej, jeżeli zakres odpowiedzialności jest wyraźnie określony. Jeżeli przywódca postrzegany jest jako zdolny i sprawiedliwy, Jedyńki przyjmą na siebie odpowiedzialność. Jeżeli nie, będą ostrożne i będą raczej oskarżać innych niż same przyznają się do błędu. Jedyńki łatwo zdobywają zaufanie działając w różnych organizacjach, ponieważ wygłaszają mnóstwo uwag krytycznych, szczególnie dotyczących szczegółów i procedury. Uwagi te służą nadaniu wyrazistości sytuacji i jasnemu określaniu obszarów odpowiedzialności. Mogą być jednak odbierane jako niepotrzebne koncentrowanie się na szczegółach. Jedyńka powstrzymuje się od prawienia komplementów i od pełnego zaangażowania, dopóki sytuacja nie będzie w pełni uporządkowana.

Ważne jest, by nie zmieniać reguł arbitralnie. Jedyńki funkcjonują zgodnie z regulaminem, więc jeżeli znajdzie zmiana w procedurze, mogą się poczuć wystawione na krytykę. Aby dobrze funkcjonować muszą mieć szacunek dla poziomu pracy innych. Jeżeli grozi im kompromitacja lub muszą pierwsze podjąć ryzykowną decyzję, będą się powstrzymywać od działania. Jeżeli natomiast stwierdzą, że i inni przykładają się bez reszty do zadania lub jeżeli zainspiruje je słuszna sprawa, gotowe są pracować niezwykle ofiarnie. W Jedyńce może się gromadzić nierozpoznana frustracja, dostrzegalna dla innych, ale nie dla niej samej. Jeżeli ktoś, kto kieruje całym przedsięwzięciem nie dostrzeże jej dobrej roboty. Jedyńka skłonna będzie skupić się na jakimś uzasadnionym lecz nieistotnym błędzie, by w ten sposób sobie ulżyć.

Atutem Jedynek jest ich duża sprawność organizacyjna i umiejętność znajdowania satysfakcji w rozwijaniu swoich kompetencji. Potrafią stawić czoła przeciwnościom, jeżeli mają silne przekonanie, że mają rację. Są niewyciężone, gdy wewnętrzny krytyk się wycofa, bo przestają się wtedy przejmować możliwością popełnienia błędu lub tym, co inni mogą pomyśleć. Gdy już raz stwierdzą, że dana droga jest słuszna, będą pracować bez wytchnienia, dopóki zadania nie wykonają.

Wadą Jedynek jest to, że boją się przeciwstawiać autorytetom w sposób jawny, z obawy przed odwetem lub koniecznością przyznania się do błędu. Z natury nie mają zaufania do autorytetów, żywią jednak nadzieję, że szefowie zauważą ich rzetelną pracę i zaproponują zasłużoną nagrodę. Będą krytykować poszczególne punkty programu, lecz trudno im będzie zaproponować jakieś rozwiązanie w obawie przed pomyłką. Nie czują się dobrze w interakcjach wymagających tolerowania różnych opinii. Wolą przewidywalną strukturę i system reguł.

Przykład związku z autorytetem: Jedyńka i Piątka (Perfekcjonista i Obserwator)

Jeżeli Piątka znajdzie się w roli szefa, będzie starała się sterować zza zamkniętych drzwi, podejmując decyzje, ale ich realizację zostawiając innym. Piątka potrafią podejmować bardzo ryzykowne decyzje, ponieważ nie angażują się emocjonalnie. Trudność sprawiają im jednak zebrania i konfrontacje, bez których decyzji nie da się zrealizować. Cenią sobie związki z ludźmi potrafiącymi sprawnie działać. Piątka chętnie ustali reguły gry, jeżeli Jedyńka gotowa jest wcielić je w życie.

Oba te typy mają skłonność do samokrytyki i cechę tę można spożytkować dla dobra organizacji. Żaden z nich nie znosi dominacji w niesprawiedliwych układach hierarchicznych i zrobi wszystko, by uwolnić organizację od niesprawiedliwej kontroli.

Jeżeli szefem jest Jedyńka, ważne decyzje będą odraczane, szczególnie wtedy, gdy ryzyko jest duże. Uwaga Jedyńki będzie się skupiała na zadaniach drugorzędnych, czas wypełnią nadmiernie skomplikowane procedury, a w miarę zbliżania się terminu realizacji będzie narastać napięcie. Piątka zorientuje się, że

są to niepotrzebne utrudnienia, będzie czuła przeciążenie detalami i stawi opór wszelkim próbom nadzoru lub kontroli ze strony Jedyńki. Piątka reagują szczególnym onieśmieniem, gdy ktoś próbuje załatwiać sprawy za pomocą gniewu. Może dojść do kryzysu, jeżeli przestraszona Jedyńka zacznie wywierać presję, by uzyskać kontrolę nad sytuacją. Będzie chciała narzucać wytyczne i będzie żądać sprawozdań okresowych, Piątka zaś zamknie się w sobie, stanie się małowówna i maksymalnie niedostępna. Każde z nich będzie próbowało kontrolować sytuację, stawiając ograniczenia Piątka minimalizując kontakt i uchylając się od zadań. Jedyńka zacieśniając kontrolę i przypisując winę.

Sytuacja byłaby łatwiejsza, gdyby Jedyńka zrezygnowała z kontroli i poprosiła o pomoc. Piątka, gdy znajdzie się w roli doradcy i nie będzie pod ciągłym naciskiem, by wypełniać zadania, otworzy się. Jedyńce może pomóc ktoś z zewnątrz, kto byłby w stanie rozpoznać i uzasadnić nieświadomione gromadzenie się lęku. Jeżeli Jedyńka będzie w stanie przyznać się do niepokoju bez poczucia, że zrobiła coś złego, złość zniknie, nadmiernie skomplikowana procedura zostanie uproszczona i stanie się jasne, co w danej chwili jest najważniejsze.

Na co Jedyńki zwracają uwagę?



Perfekcjonizm wzmacniany jest przez nawyk ciągłego porównywania. Jest to sposób koncentrowania uwagi, w którym myśli i zachowania podlegają natychmiastowej ocenie w oparciu o idealny standard, obrazujący jak doskonała mogłaby być dana sytuacja.

Wewnętrzna scena, na której rozgrywa się u Jedyńki podejmowanie decyzji przypomina salę sądową. Opinia idzie pod sąd, jest atakowana, broniona i wreszcie ogłoszony zostaje wyrok.

Siedzę i medytuję, i natychmiast zdaję sobie sprawę, jak hałaśliwy jest sędzia w mojej głowie. W przestrzeni głębokiej ciszy wciąż słyszę: „Za płytko” lub „Ostatnim razem było lepiej”. Po czym następuje debata: „Siedź prosto. Nie starasz się.” „Ależ staram się.”


Mój umysł wzięty jest pod ostrzał oskarżenia i obrony, tak jakbym ja sama nie miała tu nic do powiedzenia i mogła jedynie słuchać głosów w mojej głowie, dopóki jedna lub druga strona nie wygra. Zawsze spokój medytacji przerywa ten umysłowy komentarz aż, szczęśliwie, udaje mi się oderwać od swoich myśli.

Jedyńki porównują własne osiągnięcia w różnych momentach. „Czy ta medytacja była skuteczna? Czy robię postępy, czy też cofam się w rozwoju?” Rodzi się bolesna potrzeba ciągłego zestawiania osiągnięć, by upewnić się, że stale maszeruje się ku samodoskonaleniu. Może w związku z tym rodzić się uczucie, że nigdy nie jest tak, jak być powinno.

W medytacji taki sposób koncentracji uwagi nazywany jest oceniającym umysłem. W jakiejś mierze wszyscy oceniamy swoje postępy w oparciu o standardy doskonałości, ale Jedyńki robią to bez przerwy. Stale porównują się także z innymi. Wygląda to jak wieczna huśtawka na dziecięcym placu zabaw: jedno dziecko wznosi się do góry, drugie opada. „On wznosi się, bo zarabia więcej, ale opada, bo ja mam status. Ja zwyciężam w tym punkcie, ale przegrywam w innym. On ma przystojną twarz, ale ja mam zgrabniejsze ciało.” Ciągłe porównywanie się jest u Jedynek często czynnikiem automatycznym i nieświadomym, wpływającym na spostrzeganie codziennych zdarzeń i stanowiącym największe źródło cierpienia. Jedyńki w sposób automatyczny zauważają, co jest prawidłowe, a co nie w danej sytuacji, a ponieważ przekonane są, że każda sytuacja ma tylko jedno prawidłowe rozwiązanie gdy inny wygrywa one muszą przegrywać.

Gdy Jedyńki przystępują do autoobserwacji, uświadamiają sobie, być może po raz pierwszy w życiu, jak zakorzeniony jest w nich nawyk porównywania. Tak krytyczny umysł przysparza wielu cierpienia. Jedyńki bardzo chętnie uczą się medytacji, by krytyczne myśli ustąpiły.

Jedyńki mogą rozpocząć modyfikację swego perfekcjonistycznego stylu koncentracji uwagi rejestrując, w jakich momentach włącza się u nich gotowość do porównywania. Gdy tylko uwaga kieruje się ku podliczaniu cudzych plusów i minusów i pojawia się poczucie, że punkt dla kogoś oznacza ujęcie punktu Perfekcjonście, powstaje szansa nauczenia się wyprowadzania jej w obszary neutralne.

Styl intuicyjny 

Intuicja u Perfekcjonistów ma swoje korzenie w ich charakterystycznym sposobie koncentrowania uwagi. W sposób nawykowy zauważają w każdej sytuacji błędy i niedociągnięcia. Dzięki temu zdają sobie także sprawę z tła, którym jest wyobrażenie o idealnym stanie rzeczy.

Łatwo rozpoznają, sytuacje idealne, bo wtedy znikają krytyczne myśli, a ciało „czuje się dobrze”. W obliczu idealnego rozwiązania pojawia się fizyczne uczucie „odpuszczenia sobie” i odprężenia. Gdyby uczucie to można było jakoś nazwać, brzmiało by to tak: „Jakież to będzie doskonałe!” Uczucie „odpuszczania sobie” jest łatwo dostrzegalne u ludzi, którzy są stale napięci i krytyczni. Jest ono tak błogie, że w zestawieniu z nim uwyraźniają się wszystkie niedostatki sytuacji aktualnej. Jedyńki twierdzą, że gdy wyczuwają, jak doskonała może być dana sytuacja, mają nieprzepartą chęć usuwania zauważonych błędów. Sądzą, że bywają spostrzegane jako nadmiernie krytyczne, gdy tracą kontakt swoim poczuciem tego, jak być powinno. Wtedy bowiem z niepokojem koncentrują się na porządkowaniu najbardziej widocznych niedociągnięć.

Miewam w ciągu dnia chwile zachwytu. Nazywam je swoimi krótkimi „epifaniami”. Są to te chwile, gdy wszystko jest „skoordynowane” i sędzia znika. Może chodzić o coś tak banalnego jak prawidłowo sporządzony bilans, precyzyjne zdefiniowanie jakiegoś pojęcia czy chwila zachwytu nad przyrodą. Nie ma żadnego błędu, wszystko jest na miejscu. Wyzwała się we mnie wtedy dobre samopoczucie, trwające nieraz godzinami. Potrafię także rejestrować ciałem proces podejmowania prawidłowej decyzji. Zdarza się, że całymi tygodniami nie mogę podjąć jakiejś decyzji, po czym nagle wiem, co zrobić, ponieważ ciało czuje się dobrze z danym rozwiązaniem, mimo że umysł nadal jest niepewny.

Atrakcyjne otoczenia



Otoczenia atrakcyjne dla Perfekcjonisty to między innymi takie zajęcia, w których konieczna jest dobra organizacja i drobiazgowość, nauczanie, księgowość, organizowanie struktur, planowanie długofalowe. Jedyńki lubią sytuacje regulowane przez etykietę, protokół i formalne procedury towarzyskie. Są wśród nich naukowcy, gramatycy, kaznodzieje. Bliskie im są systemy wymagające dokładnego przestrzegania reguł. Są fundamentalistami, partyjnymi lewicowcami, ekstremistami w imię moralnej większości. Perfekcjonistów przyciągają prace wymagające przestrzegania procedury: działania w komitetach deontologicznych, praca sędziów sportowych. Liga Przyzwoitości.

Nieatrakcyjne otoczenia



Nieatrakcyjne są takie zawody, w których istnieje ryzyko błędu decyzyjnego lub wysoki poziom osobistej odpowiedzialności za decyzje kontrowersyjne. Niekorzystne dla Jedynek są interakcje wymagające przyjęcia wielu różnych punktów widzenia lub wymagające znacznej tolerancji różnic w opinii. Trudność sprawiają interakcje, w których decyzje podejmowane są w oparciu o płynne lub fragmentaryczne informacje, a nie na podstawie ściśle określonych wskazówek.

Słynne Jedyńki



Wśród słynnych Jedynek mamy Emily Post", autorytet w dziedzinie etykiety i bon tonu. Jej książki czytają ci, którzy kultywują stosowne obyczaje i potrafią odłożyć na bok wewnętrzne rozterki w imię dobrych manier i prezentowania uśmiechniętej twarzy przy stole.

Raiph Waldo Emerson * Mary Poppins * George Bernard Shaw * Karol Dickens * Jerry Falwell * Marcin Luter

Liga Przyzwoitości współcześnie w USA działają trzy organizacje piętnujące brak równości w życiu publicznym Są to Americans for Decency (powst. 1975), National Reformation for Decency (powst. 1977) i National Forum Foundation (powst. 1977). przyp. tłum. *4 patrz przypisy Redakcji na końcu książki

Doskonałość jako wyższa jakość umysłu



Jedynki cierpią, ponieważ stale porównują rzeczywistość z tym „jak mogłoby być idealnie”. Stale świadome są rozbieżności między tym, co jest a tym, co być powinno. Ich życie to bezustanne zmagania, aby doprowadzić rzeczywistość do stanu doskonałości. Świat jest albo czarny, albo biały; albo doskonały, albo nieodwracalnie skalany. Jedynki cierpią, ponieważ pragną doskonałości na każdym kroku. Dla nich wspaniałe dzieciaki zdają się nagle zamieniać w potwory, jeśli idą taplać się w błocie.

Prawdziwa doskonałość polega na równowadze między elementami pozytywnymi i negatywnymi, które stale się ze sobą stapiają. Dla Jedynek wielkim odkryciem jest uświadomienie sobie, że perfekcja jest pojęciem względnym. Przyzwyczajone są bowiem do poglądu, że w życiu jest zawsze jedna słuszna droga. Każdy doskonały produkt musiał przejść przez wiele faz ryzykownych i źle obliczonych. Bardzo może więc pomóc im uświadomienie sobie, że rozwiązanie, które w końcu jest dobre, mogło być poprzedzone licznymi tragicznymi błędami i że człowiek musi brać na siebie jedynie odpowiedzialność za wykonywanie jakiegoś zadania w danej chwili tak dobrze, jak potrafi.

Myśl, że eksperymentowanie i błędzenie są konieczne na drodze ku doskonałości, podważa pogląd Perfekcjonisty. Zaakceptowanie błędów czy, co gorsza, wielu punktów widzenia to dla Perfekcjonistów zaproszenie do szaleństwa. Od dzieciństwa działali przyjmując nieuświadomione założenie, że prawidłowe myślenie i ciężka praca doprowadzą w końcu do zasłużonej nagrody, a zło zostanie zdemaskowane i ukarane. To że po ciężkiej pracy przychodzi znów ciężka praca nie tylko wydaje się czymś niesprawiedliwym, ale także uwypukla fakt, że inni pracują dla przyjemności, a nie po to, by spełnić surowe wymagania bezwzględnego wewnętrznego krytyka. Gdy Jedynka potrafi powiedzieć „Co dobre dla ciebie nie musi być dobre dla mnie”, dokonuje wielkiego skoku w samorozwoju.

Jedynki są zszokowane tym, że cnota i dobre zachowanie nie zawsze są nagradzane i dostrzegane. Jednakże rezygnacja z postawy życiowej „jedynej słusznej drogi” jest tak przerażająca, jak utrata ostatniej obrony przed nieświadomym naporem pożądania i nienawiści.

Cnota pogody ducha



Jedynki twierdzą, że rozsadza je energia, która nie może znaleźć ujścia. Mówią, że uraza jak fale ognia przepływa im przez ciało, by utkwąć w gardle. Opisują to obrazowo: „Jestem jak butelka, którą potrząsnęto i z której zaraz wystrzeli korek” lub „Jestem przepełniony krzykiem, którego nie mogę z siebie wypuścić”. Im silniej wewnętrzny sędzia krytykuje autentyczne uczucia, tym więcej energii gromadzi się w organizmie, szukając ujścia. „Zakorkowany gniew” to jedna z prób opisu tego dylematu. Jedynki bywają nabrzmiałe energią, przy jednoczesnym zaciśnięciu gardła i szczęki; niezdolne są przemówić, poprosić o pomoc, czy wykrzyczeć swoją złość.

Perfekcjoniści mogą skorzystać z medytacji i terapii, jeśli zrozumieją, że akceptacja tak zwanych negatywnych emocji sprawia, że przestają być przesadnie ważne. Jedynki twierdzą, że krytyczne myśli są niezbitym dowodem, że autentyczny impuls wypierany jest ze świadomości. Innym tego przejawem jest przepływ przez organizm fali urazy, choć nie zdają sobie sprawy z przyczyny tego napięcia.

Pogoda ducha to skutek uboczny pozwolenia sobie na uświadamianie wszelkich impulsów bez tłumienia tych, których się nie akceptuje. Każda chwila jest wtedy stanem równowagi, ponieważ przez ciało swobodnie przepływają uczucia pozytywne i negatywne, nie hamowane przez myślące „ja”.

Gdy Jedynki pozwalają sobie na złość, uwalniają się olbrzymie pokłady energii dotychczas więzionej w organizmie. Upust napięcia daje przejściowe poczucie naenergetyzowania i doświadczania wszystkiego co przychodzi na myśl, bez oceniania. Złość została wyrażona i nic się nie stało. Przez jakiś czas trwa więc stan pogody ducha wypływający z przyzwolenia sobie na powstawanie i przemijanie uczuć, bez ich blokowania.

Zalety 

Jedynki oddają się słusznym sprawom. Gdy raz przekonają się, że sprawa jest słuszna, będą pracować dla samej satysfakcji z dobrze wykonanej roboty, tak jak inni pracują dla poczucia bezpieczeństwa lub władzy. Neurotyk musi czynić dobrze. Może się to przejawiać w denerwującej aktywności, mającej na celu pokazanie, że „ja jestem lepszy od ciebie”. Może to jednak prowadzić także do wytrwałego dążenia do samodoskonalenia.

Jedynki bywają oddanymi nauczycielami, ponieważ bardzo im zależy na naprawianiu świata. Same cenią doskonałość i chcą także innych nauczyć doceniać to, co najlepsze. Chętnie wyjaśniają, badają i przekazują precyzyjne informacje oraz swoje przekonanie, iż ludzie mogą radykalnie zmienić swe życie, jeżeli będą posiadali właściwą wiedzę.


Jedynki odmówią współpracy, jeżeli nie będzie się przestrzegać właściwych standardów. W zależności od tego, który zestaw standardów przyjęły jako jedyną doskonałą drogę, zajmą eksponowane miejsce wśród przedstawicieli radykalnej lewicy lub radykalnej prawicy.

Krytyczność Perfekcjonisty łatwo rozbroić, jeżeli współpracownicy przyznają się do błędu lub znajdują na zdecydowanie gorszej pozycji. Perfekjoniści wykazują wiele cierpliwości wobec tych, którzy wysilają się bez skutku, jeśli brak efektów nie jest przez nich samych zawiniony. Są pełni dobrej woli wobec tych, którzy walczą z przeciwnościami, a także wobec tych, którzy przyznają się do pomyłki i starają się sami sobie pomóc.

Podtypy 


Jedynka, podobnie jak Dziewiątka (punkt podstawowy Jedynki), popadła w letarg samozapomnienia. Dziewiątka zapomina o swoich autentycznych pragnieniach, ponieważ rozbudowuje w sobie obsesyjną troskę o podporządkowywanie się opiniom innych ludzi, Jedynka przez to że zastępuje autentyczne pragnienia obsesyjną troską o czynienie tego, co słuszne. Surowa samokontrola, której wymaga nieskazitelne zachowanie, prowadzi do rozdarcia między odrzuconymi pragnieniami a potrzebą czynienia tego, co słuszne i co stanowi o poczuciu własnej wartości.

Napięcie, powstające w wyniku konfliktu między wypartymi pragnieniami a potrzebą prawidłowego zachowania, prowadzi do zazdrości, nieprzystosowania i zatroskania. Są to problemy bolesne, a przez to łatwo zauważalne. Gdy pojawią się te nieprzyjemne uczucia. Jedynki mogą je wykorzystać, aby rozpoznać, że autentyczne pragnienia pozostają w konflikcie z poczuciem słuszności.

Zazdrość w relacjach dwuosobowych 

Zazdrość przejawia się w kontrolowaniu poczynań partnera i krytycznej ocenie wszystkiego, co w relacji z partnerem zachodzi.

Dochodzi w moim organizmie do wybuchu i rodzi się chora potrzeba wyrównania rachunków z partnerką. „Co ona robi? Kogo wybierze?” Tu tracę już kontrolę. „Co on ma takiego, czego mnie nie dostaje?” I tak cały czas on zdobywa punkt, ja punkt tracę. Ja zyskuję punkt, ja jestem górą. Jestem tak wściekły, że mógłbym zabić, a jednocześnie krytykuję siebie za to, że jestem wściekły. Byłoby nie w porządku, gdybym się na nim wyżywał, a jednocześnie nie mogę się powstrzymać, bo w środku mnie ponosi.

Nieprzystosowanie w kontaktach międzyludzkich 

Konflikt między osobistymi pragnieniami a potrzebą sztywnego trzymania się zasad w stosunkach z innymi prowadzi do nieprzystosowania. Oto przykładowa relacja:

Jestem apostatą w zakonie religijnym. Po pięciu latach nadal nie mogę się zdecydować na przyjęcie pełnych ślubowań. Nie mam kłopotów z przyjęciem poglądu mojego zakonu na wiarę, ale krytycznie odnoszę się do wewnętrznej hierarchii i pewnych poglądów na temat polityki światowej. Inni bracia radzą sobie jakoś z tymi sprzecznościami, bez poddawania w wątpliwość swojej więzy z zakonem. Ja natomiast mam poczucie, że byłbym w porządku tylko wówczas, gdybym akceptował wszystko, nawet najdrobniejsze szczegóły proceduralne.

Lęk (zatraskanie) o przetrwanie



Jedynki martwią się swoją niedoskonałością, tym że nie mają prawa do życia, a szczególnie tym, że mogłyby popełnić pomyłkę zagrażającą przetrwaniu.

Jest to uporczywy głos, który stale załamuje ręce nad błędami, jakie mogę popełnić lub nad tym, co ludzie mogliby sobie o mnie pomyśleć. Głos ten może równie silnie grzmieć, gdy chodzi o drobiazgi, jak i wtedy, gdy chodzi o sprawę naprawdę godną zmartwienia. Bardzo przejmuję się pieniędzmi i tym, czy będę miał za co żyć. Przez ponad dwadzieścia lat pracowałem jako przedsiębiorca budowlany. Czasem miałem spore zabezpieczenie finansowe, a czasem działalność moja graniczyła ze spekulacją. Ale to uporczywe martwienie się finansami jest silne nawet wtedy, gdy mam wystarczająco dużo kapitału, by dokończyć zamówienie.


Co może pomóc Jedynkom w rozwoju?



Jedynkom ciężko jest nieraz zgłosić się na terapię, ponieważ muszą się wtedy przyznać do tego, że coś jest nie w porządku. Unikają też medytacji w obawie przed utratą kontroli w zmienionym stanie świadomości. Typowe powody, dla których szukają pomocy, to ataki lęku, okresowe nadużywanie środków odurzających (by uciec od wewnętrznego sędziego) lub zaburzenia fizyczne mające swe źródło w napięciach psychicznych. Problem, z którym zgłasza się pacjent, na ogół maskuje rzeczywiste uczucia. Jedynki mogą sobie pomóc w następujący sposób:

- Nie popadając w przymus działania; unikając zobowiązań „na styk”, nie pozostawiających czasu na myślenie o sprawach naprawdę ważnych.
- Modyfikując surowe standardy wewnętrzne. Kwestionując reguły.
- Nie przekształcając wglądu w atak na samego siebie. „Jak mogłem nie zauważyć własnych błędów?”
- Sprawdzając stan rzeczywisty. Gdy zrodzi się podejrzenie, że inni oceniają, należy je zweryfikować pytając o to. Gdy pojawi się lęk, należy poznać fakty, by niepotrzebne obawy wyeliminować.

- Dostrzegając sytuacje, w których przyjmowanie jedynie słusznego rozwiązania ogranicza szansę kompromisu lub innych rozwiązań.
- Zwracając uwagę na znaczenie i spójność cudzych systemów wartości.
- Ucząc się proszenia o przyjemności i korzystania z nich.
- Ucząc się rozróżniania tego, co „powinno być zrobione” od tego, co naprawdę jest pożądane.
- Nabywając umiejętności odczytywania swojej złości na innych za to, że „im się to udało” jako sygnału, że to co im się udało to coś, na co ma się samemu ochotę.
- Zdobywając umiejętność odczytywania nieświadomionego gniewu, który manifestuje się: „robieniem dobrej miny do złej gry”, gdy w środku aż kipi złość; uprzejmymi słowami podszytymi krytyką; uśmiechem przy usztywnionym ciele.
- Nabywając umiejętności wyobrażania sobie negatywnych emocji.
- Korzystając z wyobraźni, by dać upust gniewowi życząc wrogowi wszystkiego, co najgorsze, dopóki gniew nie minie.

Co Jedyńki powinny sobie uświadomić? 

Gniew i krytyka wobec siebie i innych wynika z niezaspakajania osobistych potrzeb. Jedyńki powinny podjąć się wysiłku rozpoznawania swych prawdziwych potrzeb i postępowania zgodnie z nimi. Muszą zdawać sobie jednocześnie sprawę, że w fazie przejściowej mogą się pojawić następujące problemy:

- Poczucie rozdwojenia „ja” na „ja zabawowe” i „ja karzące”.
- Niemożność rozpoznania osobistych potrzeb.
- Lęk związany z uświadamianiem sobie gniewu. „Staram się chronić innych przed moim gniewem.”
- Wypełnianie czasu bez reszty, by nie starczało go na przyjemności.
- Odraczanie. Nadmierne komplikowanie prostych spraw, by odsunąć od siebie ostateczne decyzje.
- Wzrost nacisku ze strony nieświadomych pragnień szukających ujścia, co prowadzi do wzrostu przemieszczonego rozdrażnienia.
- Potrzeba wyszukiwania wad w otoczeniu.
- „Polityka spalonej ziemi” potrzeba wykonania całego zadania jeszcze raz od początku, jeśli wykryło się błąd. Niezdolność do kompromisu. Demolowanie całego domu, bo schody są nie w tym miejscu, co trzeba.
- Wzrost potrzeby obwiniania innych dla zrównoważenia krytyki wobec samego siebie.
- Sztywność uwagi. Intensywna koncentracja na jednej dziedzinie życia wymagającej korekty i bagatelizowanie innych obszarów, mimo że się rozlatują. Izolowanie i zapominanie o sektorach konfliktowych.

- Brak tolerancji dla odmiennych punktów widzenia., „Chcę wiedzieć, że albo jest dobrze, albo jest źle.”

Punkt Drugi: Dawca

Osobowość nabyta	/ Esencja
GŁOWA: Cecha dominująca Pochlebstwo	Wyższy stan umysłu: Wolność
SERCE: Namiętność Duma	Cnota: Pokora

Cechy drugorzędne

Seks: Agresywno/uwodzicielski

Kontakty z innymi ludźmi Ambicja

Ochrona siebie "Ja pierwszy" (uprzywilejowanie)

Dylemat

Dwójki zbliżają się do innych ludzi jakby w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie „Czy mnie polubią?” Mają wyraźną potrzebę miłości i aprobaty. Chcą być kochane i chronione, zajmować ważne miejsce w życiu innych ludzi. Jako dzieci Dwójki zdobywały miłość i bezpieczeństwo zaspokajając potrzeby innych ludzi. Jedną z konsekwencji tego ciągłego poszukiwania aprobaty jest niezwykle czuły wewnętrzny radar wykrywający cudze nastroje i preferencje.

Dawcy twierdzą, że dostosowują swoje uczucia do potrzeb innych ludzi i że dostosowując się w ten sposób zapewniają sobie popularność. Twierdzą także, że jeżeli nie uzyskują potrzebnej aprobaty nawyk dostosowywania się może się przekształcić w natręctwo. Mogą wtedy rugować własne potrzeby i przypochlebiać się innym, by kupić sobie miłość.

Dwójki wychowały się w przekonaniu, że po to by przetrwać trzeba zdobyć cudzą aprobatę. Najważniejszą więc dla nich sprawą jest związek z drugim człowiekiem. Z relacji Dwójek dowiadujemy się, że stale dokonują w sobie zmian, by dobrze wypaść w oczach innych. Mówią, że wiedzą, jak się pokazać, by zdobyć sympatię. Czasem strategia przeciwdziałania odrzuceniu poprzez dawanie innym tego, czego chcą, może się stać uciążliwa. Dostosowując się po to, by się innym podobać czują, że ich oszukały pokazując tylko to, co tamci chcieli zobaczyć.

Dwójki czują, że mają kilka twarzy, ponieważ potrafią się zmieniać w zależności od potrzeb znaczących w ich życiu osób. Różne postacie własnego „ja” mogą się całkiem pomieszać, a Dwójka może postawić sobie pytanie „Które 'ja' jest prawdziwe?” lub „Czy naprawdę mnie znasz, skoro pokazałam d tylko jedno z moich wcieleń?” Szczególnie często wchodzą w związki z osobami silnymi i mówią wtedy o poczuciu utraty tożsamości, ponieważ modyfikują siebie tak, by zaprezentować osobowość, która najbardziej spodoba się partnerowi. Dwójka może odrzucić całe duże obszary swojego

dotychczasowego życia i wcześniejszych zainteresowań, gdy uwaga kieruje się ku tym aspektom własnego „ja”, które najlepiej pasują do pragnień partnera.

We wczesnej fazie związku Dwójka wciela w życie te aspekty siebie, które będą pochlebiali potrzebom partnera. W fazach późniejszych dominuje uczucie bycia kontrolowanym przez wolę partnera wraz z bardzo silną potrzebą wolności. W miarę dojrzewania związku dochodzi do historycznych wybuchów gniewu, gdy wypływają na powierzchnię te obszary „ja”, które uległy zapomnieniu w okresie narzeczeństwa. U Dwójek powstaje konflikt między nawykowym profilowaniem autoprezentacji tak, by w końcu stać się osobą nie do odrzucenia przez partnera, a pragnieniem swobody zachowania się zgodnie z własnymi pragnieniami.

Dawcy tłumią własne potrzeby, by podobać się innym. Przez to stają się niezbędni dla partnera lub osób mających władzę, dzięki czemu mogą doprowadzić do zaspokojenia swych stłumionych potrzeb. Bratanie się z władzą gwarantuje osobiste przetrwanie, przy zachowaniu roli osoby dającej. Dwójki zaspokajają własne potrzeby zdobywając miłość tych osób, które potrafią je wywołać. Skuteczna kontrola związku nie wypływa ani z użycia siły, ani z jawnego podporządkowywania partnera. Kontrolę uzyskuje się przez pomaganie. Jeżeli Dwójka nie osiągnie w ten sposób pożądanego skutku, będzie bardzo narzekać, ponieważ dawanie nie zrównoważyło się z otrzymywaniem. Poprzez narzekanie można także wywrzeć nacisk na partnera, każąc mu docenić, ile Dwójce zawdzięcza.

Dwójki przekonane są, że inni się do nich zwracają, ponieważ posiadają one szczególnie dar rozumienia; że rodzina i znajomi nie mogą się bez nich obejść. Jeżeli wysiłek nie zostaje doceniony lub aprobaty nie nadchodzi. Dwójka czuje się jak pęknięty balon, tak jakby cała jej wartość zależała od tego, jak wypada w oczach innych. Wyrażające aprobatę klepięcie po ramieniu podnosi jej poczucie własnej ważności: „Nie daliby sobie rady beze mnie”. Spojrzenie wyrażające dezaprobatę u kogoś ważnego prowadzi do bolesnego poczucia utraty własnej wartości: „Muszę zmusić tę osobę, by mnie znów polubiła”.

Dwójka jest typem „żydowskiej matki”. Jeżeli nie uda się jej zyskać szczególnych względów za okazywaną pomoc i doradzanie, zacznie manipulować, by wkraść się w łaski. Będzie knuć za kulisami, stanie się szarą eminencją.

Główne właściwości Dwójek to:

- Dążenie do aprobaty i unikania odrzucenia.
- Duma z własnej roli w związkach z innymi ludźmi, „Nigdy by im się beze mnie nie udało.”
- Duma z wychodzenia naprzeciw cudzym potrzebom. „Ja nikogo J nie potrzebuję, ale wszyscy mnie potrzebują.”

- Poczucie zmieszania wobec licznych postaci własnego „ja” rozwijanych po to, by zaspokajać cudze potrzeby. „Každy z moich przyjaciół wydobywa inną część mojej osoby.” „Które moje 'ja' jest autentyczne?”
- Trudność w identyfikowaniu własnych potrzeb. „Mogę stać się jakim chcesz, ale co ja naprawdę do Ciebie czuję?”
- Zainteresowanie seksualne jako gwarancja aprobaty. „Nie chcę z tobą iść do łóżka, ale chcę wiedzieć, że Ty masz na to ochotę.”
- Romantyczne przywiązanie do „wielkiego mężczyzny”, „uduchowionej kobiety.”
- Walka o wolność osobistą. Poczucie bycia kontrolowanym przez cudze potrzeby.
- Histeria i gniew, gdy ujawniają się prawdziwe potrzeby, które wchodzą w kolizję z wieloma obliczami rozwiniętymi dla zaspokajania cudzych potrzeb.
- Uwaga skierowana na dostosowywanie się do potrzeb innych ludzi, co może prowadzić do empatycznego współodczuwania cudzych potrzeb lub manipulacyjnego dostosowywania się do cudzych pragnień jako sposobu zapewnienia sobie miłości.

Tło rodzinne

Jako dzieci Dwójki kochane były za to, że umiały zadowolić. Szybko rozpoznały w sobie te cechy, które podobały się różnym osobom dorosłym z ich otoczenia i nauczyły się grać przedstawienie zaspokajające ich potrzeby. Były dziećmi kochanymi, które nauczyły się utrzymywać stały dopływ miłości:

Mój ojciec był osobą zamkniętą w sobie i niedostępną. Zabawa w zdobywanie jego uwagi była przez to bardziej podniecająca, tym bardziej że nikt z mojego rodzeństwa nie odnosił w tym sukcesów. Czułam się jak barometr starałam się go wybadać. Wracałam do domu, szłam do jego gabinetu. Stawałam w drzwiach, wahając się czy wejść, póki nie wyczułam w jakim jest humorze. Wtedy wiedziałam już, jak się mam tego wieczoru zachować.

Czułam potrzebę ustalenia, którą ze swoich ról mam danego wieczoru odegrać. Gdy już dobrałam odpowiednią rolę grałam ją po to, by mu sprawić przyjemność. Wiele lat później w czasie pewnej sesji terapeutycznej nadałam wszystkim tym rolom imiona, przypominając sobie także zestaw uczuć dla każdej z ról.

Najbardziej lubiłam odgrywać księżniczkę. Była ona taka słodka. Gdy grałam księżniczkę, opowiadałam mu o wszystkim, co robiłam gdy on był w pracy. Czasem bywałam też księżniczką w szkole, gdy ojca przy mnie nie było. Mogłam wtedy odpowiadać z lekcji bardzo odważnie, bo czułam, że jestem córką króla, w którego imieniu przemawiam.

Inny typowy scenariusz odnajdujemy w relacjach tych Dwójek, których szczególna wrażliwość rozwinęła się dlatego, że musiały wspierać swoich rodziców emocjonalnie.

Jako dziecko dużo w domu pomagałam. Byłam bowiem przekonana, że moja rodzina jest zupełnie niezaradna i potrzebuje dużo pomocy. Opiekując się rodzicami wzmacniałam ich na tyle, by się mną zajęli. Nakłoniłam rodziców do chodzenia do kościoła w niedzielę, ponieważ miałam wrażenie, że ich to krzepi. Wiedziałam jednocześnie, że jestem ulubienicą Jezusa, ponieważ wskrzesiłam w swoich rodzicach wiarę.

Jako osoba dorosła wciąż powtarzałam ten sam schemat oddania się mężczyźnie. Służyłam mu, by w ten sposób zmusić go do służenia mnie. Pracowałam i dawałam mu pieniądze na nasze wspólne życie, by mógł „za mnie płacić”. Jeżeli uświadamiałam sobie, że tak naprawdę to ja sama się o siebie troszczę, czułam, że nie jestem kochana, skoro nie on się mną opiekuje.

Jeszcze inną modelową historię dzieciństwa przedstawiają te Dwójki, które rozpoznały manipulacyjne walory bycia osobą niezastąpioną i kochaną/ i wykorzystywały swoje zdolności uwodzicielski! by otrzymać od ludzi to, czego potrzebowały.

To był prawdziwy trójkąt. Mój ojciec był szczodry i bardzo zabawnie było z nim przebywać, mama natomiast zawadzała. Zawsze więc stawiałam ją na pierwszym miejscu, a siebie na drugim. W ten sposób utrzymywałam z nią pokojowe stosunki i mogłam od ojca dostać wszystko, na co miałam ochotę. Byłam niezwykle uwodzicielska w taki niefizyczny sposób. Zawsze między nami była silna więź. On chciał trzymać ster, więc ja przypocholebiałam mu się ubierając się ładnie i darząc go szacunkiem, bądź też bywałam jawnie nieposłuszna. Moje nieposłuszeństwo nie wynikało z tego, że naprawdę odczuwałam przymus spotykania się z jakimś nieodpowiednim facetem czy wracania późno do domu, ale z tego, że gdy byłam w taki sposób nieposłuszna, ojciec bardziej niż zwykle zwracał na mnie uwagę. Był władczy, a ja czułam, że naprawdę mu na mnie zależy.

„Ja” zwielokrotnione

Z relacji Dwójek dowiadujemy się, że poczucie własnego „ja” rozwinęły na podstawie reakcji innych ludzi wobec nich. Szacunek drugiego człowieka potrafi skłonić je do największego wysiłku, czują jednak również, że dostosowują się do cudzego pojęcia o tym, co jest pożądane, by zapewnić sobie stały dopływ miłości. W przekonaniu Dwójek każdego ze swych znajomych obdarowują częścią siebie, nikt natomiast nie zna ich w całości.

Nawyk ciągłego dostosowywania się prowadzi do tego, że Dwójka ma poczucie oszukiwania swoich znajomych. Można powiedzieć, że są to działania obronne. Dzięki nim Dwójka nie ryzykuje pełnej ekspozycji czy oceny całościowej. Utrwała to jednak dziecięce przekonanie, iż miłość zdobywa się ukrywając to, co nie może być zaakceptowane. Dostosowując swoją tożsamość do upodobań przyjaciela, Dwójki narażają się na utratę kontaktu ze swoimi rzeczywistymi uczuciami. Zapominają o nich koncentrując uwagę na cudzych pragnieniach.

Nie myślę o aprobacie, gdy zastanawiam się, jaki prezent dać Iksowi. Jest to dla mnie raczej pewien styl bycia, automatyczne wychodzenie ku innym. Łapię się na tym, że badam ich, by odnaleźć wskazówki co do ich sposobu funkcjonowania czy też ich potrzeb. Nie czuję się bezpiecznie, jeżeli nie potrafię przewidzieć, w jaki sposób mogę im się przydać.

Przez całą szkołę średnią czułam, że budzę się codziennie rano i zastanawiam kim mam tego dnia być. Miałam szereg bardzo różnych znajomych i miałam repertuar zachowań wobec każdego z nich. Każde wydawało mi się autentyczne i prawdziwie moje.

Gdy jednak wszyscy znajdowali się razem w jednym pokoju miałam kłopot, ponieważ nie wiedziałam które z moich „ja” mam odgrywać. A jeżeli d» grupy dołączał ktoś nowy, czułam, że muszę się dostosowywać i miałam nadzieję, że inni nie zauważą, iż wobec przybysza zachowuję się nieco inaczej.

W ubiegłym miesiącu obchodziłam trzydzieste urodziny. Były one prawdziwą próbą, ponieważ zgromadziłam wszystkich znajomych, którzy nie mieli ze sobą nic wspólnego poza tym, że mnie znali. Skończyło się straszną awanturą w kuchni między pielęgniarzką i handlarzem narkotyków, którzy znienawidzili się od pierwszego wejrzenia. A ja mimo wszystko uważałam każdego z obecnych za swojego bliskiego przyjaciela.

Dwójka czuje, że każda odmiana jej „ja” jest wewnętrznie zintegrowana, choć może się radykalnie różnić od pozostałych. Różnym znajomym może ujawniać całkiem inne oblicza, co nie przeszkadza by spotkania z każdym z nich były autentyczne, a nawet głębokie. To że różni ludzie prowadzą do ujawniania różnych „ja” nie oznacza, że zachodzi tutaj oszustwo dla pozyskania przyjaźni. Z tego trwającego całe życie nawyku poszukiwania bezpieczeństwa w aprobacie innych ludzi mogą jednak wynikać poważne problemy.

Jeden z nich polega na tym, że Dwójki na ogół lepiej sobie uświadamiają różne sposoby przystosowywania się do innych ludzi aniżeli własne motywy. Dziecko, u którego warunkiem poczucia bezpieczeństwa jest dawanie czegoś innym, będzie dumne z tego, że jest komuś potrzebne i niechętnie będzie próbowało rozpoznawać własne potrzeby. Uświadczenie sobie własnych potrzeb grozi utratą potencjalnego źródła miłości. Stąd osoba taka uczy się kierować swą

uwagę na zewnątrz do tego stopnia, że dla zapewnienia sobie miłości lekceważy własne potrzeby.

Pracuję jako pomoc dentystyczna i niezbędne jest dla mnie, by pacjenci mnie lubili. Jeżeli przychodzi ktoś nowy czuję się całkowicie zagubiona, póki w czasie rozmowy nie dowiem się, jaki ten ktoś jest i czym się interesuje. To tak wygląda, jakbym łowiła ryby i wreszcie miała branie, gdy trafiam na temat, który go interesuje. Gdy już „bierze”, czuję się na tyle bezpiecznie, że mogę się zastanowić czy go lubię czy nie. Prawie zupełnie jednak nie potrafię sobie uświadomić swoich uczuć wobec tego człowieka, póki nie osiągniemy płaszczyzny porozumienia.

Gdy natomiast jest to stały pacjent, mam wrażenie, że działam na zasadzie fiszki w segregatorze. Gdy przychodzi osoba A ja wybieram fiszkę A z segregatora i odpowiednia moja osobowość dopasowuje się do tematu rozmowy. Cała procedura jest bardzo wyczerpująca, ponieważ stale szukam sygnałów potwierdzających, że dobrze mi idzie.

„Osłanianie kogoś parasolem, by samemu nie zmoknąć” dawanie, by otrzymywać.

Dwójki skarżą się często, że ciężko im utrzymać poczucie trwałej tożsamości w kontaktach z innymi. „Prawdziwe ja” może się zagubić w ciągłych codziennych dostosowywaniach. Łatwo im odgrywać taką rolę, która komuś odpowiada, trudno im natomiast zdać sobie sprawę z własnych potrzeb.

Dwójki tłumią własne potrzeby, by zaspokoić cudze, stają się więc z czasem niezbędne dla partnera lub dla osoby mającej władzę. W ten sposób zapewniają sobie pośrednio zaspokojenie własnych stłumionych potrzeb. Manewr ten zapewnia przetrwanie, pozwalając jednocześnie utrzymać się w roli dawcy.

Gdy znajduję się w nowym otoczeniu pierwsza rzecz, której próbuję się dowiedzieć to „kto tu jest ważny”, kto w tym pokoju ma władzę. Na ogół jestem z początku powściągliwy. Obserwuję, jak ludzie reagują na siebie nawzajem, aż upewnię się, kogo tu szanują. Gdy już to wiem, poznanie tych ważnych osób jest dla mnie wyzwaniem. To tak, jak gdyby wszyscy pozostali gdzieś znikli. Ożywiam się i szukam kontaktu wzrokowego. Nawet gdy pokój jest zatłoczony i kontakt wzrokowy jest utrudniony, czuję, że łączy mnie z tymi osobami jakiś prąd. Wiem, czy uzyskam do nich dostęp. Czuję, że coś mnie ku nim pociąga i wydaje mi się, że idą ku mnie przez pokój, mimo że nie ruszyli się z miejsca.

Dawcy zapewniają sobie zaspokojenie własnych potrzeb w ten sposób, że wchodzą w relacje z osobami potrafiącymi potrzeby te zaspokoić. Skuteczna kontrola związku nie jest wynikiem działania wprost. Dwójka, mówiąc

obrazowo, proponuje partnerowi swój parasol dla ochrony przed deszczem, po czym partner podaje Dwójce ramię i zaprasza pod parasol.

Ważne jest, by Dwójki zdały sobie sprawę z tego, że dają innym to, czego oczekują w rewanżu. Jeżeli Dwójka oddaje swój parasol, chce by ją chroniono przed deszczem. Jeżeli pamięta o czyichś urodzinach, znaczy to, że chce, by i o jej urodzinach nie zapomniano. Gdy Dwójki oferują wsparcie, spodziewają się zapewne włączenia ich w rokujące powodzenie przedsięwzięcie. Na ogół utożsamiają się wtedy z tą częstką własnego „ja”, która najlepiej może się temu przedsięwzięciu przysłużyć i trudno im odróżnić autentyczną potrzebę pomagania od nawykowego oczekiwania rewanżu.

Zwyczaj dawania po to, by coś otrzymać jest często zupełnie nieświadomy, ale musi zostać uświadomiony, by można się było od niego uwolnić (dotyczy to wszystkich utrwalonych sposobów postępowania). Dwójki opowiadają o kilku różnych zaobserwowanych u siebie wzorach dawania po to, aby dostać.

To wygląda trochę tak, jakbym oplotła wszystkich swoich znajomych siecią systemów zabezpieczających. Soki płyną ode mnie w ich kierunku. W końcu mężczy mnie konieczność zachwycania się wszystkim, co oni robią. Robię wiele różnych rzeczy z wieloma różnymi ludźmi. W końcu jestem zupełnie wyczerpana robiąc coś dla innych i zawsze ujawniając entuzjazm. Trwa to aż do chwili, gdy mam ochotę się wycofać i już niczego dla nikogo nie robić.

Tożsamość tej kobiety tak bardzo uzależniona jest od szacunku innych, że wmontowuje się w życie swoich przyjaciół, staje się dla nich niezbędna, po czym narzeka, że jest wyczerpana, jeżeli nie uzyskuje oczekiwanej wzajemności. Jeśli nie wyrównuje się bilans dawania i brania. Dwójka bardzo narzeka i uruchamia nieświadomą próbę zmuszania innych do uznania tego, ile jej zawdzięczają.

Syndrom „żydowskiej matki” to tylko jedna ze znanych nieświadomych taktyk dawania po to, by coś w zamian otrzymać. Inna taktyka polega na izolowaniu różnych części „ja”, by prezentować na zewnątrz różne osobowości, na przykład „dziewicę i prostytutkę”. W tym przypadku ta sama kobieta różnym mężczyznom oferuje diametralnie różne postaci swojego „ja”. Podobnie postępować mogą także mężczyźni Dwójki.

Inna postać dawania po to, aby coś dostać widoczna jest w wybitnie seksualnej autoprezentacji charakterystycznej dla niektórych Dwójek. Często relacjonują, że nie zdają sobie sprawy z tego, kiedy zlewają się z drugim człowiekiem, ani nie uświadamiają sobie, że zwyczaj ujawniania cech pożądanых przez innych jest dla otoczenia bardzo widoczny i wybitnie uwodzicielski.

Jeżeli uwodzenie ma charakter nieświadomy. Dwójki często stykają się z niechęcią ludzi, nie znoszących, gdy ktoś w ich obecności ujawnia silne tendencje seksualne. W takich przypadkach Dawcy bronią się mówiąc: „Nie

uwodziłem. Nie powiedziałem nic niestosownego, miało to zupełnie niewinny charakter." I naprawdę w to wierzą, ponieważ nie zdają sobie po prostu sprawy z tego, jak silnie ich wewnętrzne przemiany są komunikowane innym. Nieświadoma Dwójka potrafi przyjść w bardzo skąnym stroju, skierować rozmowę na tematy seksualne i nie uświadamiać sobie, jak bardzo wprost nadaje sygnały seksualne. Robi to bowiem po to, by uzyskać zwrotnie informacje o tym, że jest atrakcyjna i kochana.

Autoprezentacja uwodzicielska

Wszystkie Dwójki są uwodzicielskie w tym sensie, że sprawnie wmanewrowują innych w lubienie siebie. Ich stałym założeniem jest, że prawie każdego można zdobyć, jeżeli tylko zastosuje się właściwe podejście i odpowiednią dawkę subtelnie dozowanej, szczególnej uwagi. Większość Dwójek potrafi dostosowywać się do cudzych uczuć tak, by osiągnąć optymalny poziom osobistego kontaktu.

W uwodzicielskiej autoprezentacji chodzi o to, by zwrócić czyjąś uwagę. Poczucie, że jest się innym potrzebnym w którymkolwiek obszarze ich życia, daje poczucie bezpieczeństwa. Szczególnie bezpieczne jest poczucie, że jest się pożądanym fizycznie. Dwójki poznają siebie poprzez sposób, w jaki inni na nie reagują. Szczególnie więc wyczulone są na to, by pokazać się innym w taki sposób, by pochlebiać ich wyobrażeniom, tłumiąc jednocześnie własne potrzeby seksualne. Dwójki, które w dzieciństwie zyskały aprobatę odgrywając przedwcześnie rozwiniętego chłopczyka mamusi lub kokietującą córeczkę tatusia mogą, jako osoby dorosłe, prezentować się w sposób prowokujący. Relacjonują jednak, że ten atrakcyjny obraz idzie w parze z osłabieniem odczuć seksualnych.

Marzę o miłości i odwecie. Chcę być potajemną kochanką wielkiego człowieka, osobą, której on wszystko mówi i do której przychodzi, gdy potrzebuje pocieszenia. Odgrywam często w wyobraźni te intymne chwile: wygląd twarzy pewnego mężczyzny, gdy mnie pragnął, to co czułam, gdy mi powiedział, że jestem najlepszą kochanką jego życia. Jeżeli zaś coś w związku się psuje, zastanawiam się, jak mężczyznę odzyskać, myśląc sobie jednocześnie, że nie warto, lub zastanawiam się, jak z nim wyrównać rachunki za to, że mnie tak upokorzył.

Dużo satysfakcji można uzyskać, jeżeli umie się wciągnąć mężczyznę w intymną rozmowę lub nakłonić go do przerwania tego co robi, by zwrócił na mnie uwagę. Te drobne uwodzenia tak mnie podniecały, że przez lata całe myślałam, że jestem bardzo seksowna, a powstrzymuję się po prostu ze względu na skrupuły wobec mężczyzn żonatych. Teraz rozumiem, że nie chodzi mi o seks, ale o to, że zwracają na mnie uwagę, gdy myślą, że jest szansa na przygodę i oto pieczętują obietnicę specjalnym uściskiem lub pytają o moje imię.

Dwójki mówią na ogół, że choć zależy im na tym, by sprawiać wrażenie osoby ponętnej, chodzi im bardziej o to, by zwracano uwagę na ich walory seksualne niż o rozwiązłość. Boją się często rzeczywistej intymności, ponieważ bliski kontakt może doprowadzić do ujawnienia faktu, że „ja” zostało sprzedane, by innych zadowolić. Ujawnienie tej prawdy może być czymś przerażającym, jeżeli poczucie bezpieczeństwa uzależnione jest od tego, że jest się spostrzeganym jako osoba głęboko i blisko związana z ludźmi.

Na poziomie psychologicznym przerażenie budzą często także głęboko skrywane pragnienia seksualne, gdyż mają one podtekst kazirodczy. Pierwotnie kierowane były przez jedno z rodziców do rozwijającego się dziecka. Dziecko zmuszone było tłumić swoje wczesne reakcje seksualne w imię emocjonalnego przetrwania. Niemniej jednak w głębokich warstwach swego istnienia, nigdy nie zrezygnowano z tych uczuć. W tym znaczeniu Dwójki boją się intymności, ale wykorzystują jednocześnie seksualną autoprezentację dla zweryfikowania nieświadomego klimatu seksualnego w nowej sytuacji. Chcą wiedzieć, kto gotów jest zwrócić na nie uwagę bez nadmiernych żądań fizycznych, a kto może się okazać niebezpieczny z seksualnego punktu widzenia.

Dla mnie uwodzenie i wyzwanie to synonimy. Świetnie się czuję dopóki na drodze są jakieś przeszkody i jeszcze się nie zesłaliśmy. Lubię te subtelności nawiązywania kontaktu, te sugestie i podniecenie płynące z wysyłania sygnałów prowokujących uśmiech lub prawdziwe uznanie. Gdy hormony zostania uruchomione, pójdę za tym i zrezygnuję ze wszystkich, z którymi mnie dotychczas coś łączyło. Coś szczególnego dzieje się, gdy jestem z kobietami. Nie jestem pewien, czy mam rację, ale mam wrażenie, że potrafię się z nimi złąć i stać się dokładnie takim mężczyzną, na jakim im zależy. Bardzo dokładnie pamiętam siebie, gdy po raz pierwszy próbowałem to sprawdzić. Było to na zabawie szkolnej. Stałem pod ścianą i przeistaczałem się dla każdej dziewczyny, z którą tańczyłem. w kogoś innego.

Problem niezależności-zależności

Dwójki przeżywają wielki konflikt w tej fazie związku, gdy powinny zostać uświadomione rzeczywiste własne potrzeby, by można było w sposób szczerzy podjąć zobowiązania. W pewnym sensie ten konflikt między „ja” zmienionym a dochodzącymi do głosu prawdziwymi pragnieniami jest czymś korzystnym. Wskazuje bowiem na potrzebę zdefiniowania prawdziwego „ja”, od dawna zapomnianego w imię zadowalania innych. Te Dwójki, które mają mniejszą samoświadomość mogą przeżyć do końca życia bądź to w pełnej zależności od potrzeb partnera, bądź w przekonaniu o swojej absolutnej od niego niezależności, skoro można kontrolować go pochlebstwem.

Przez cały czas trwania mojego długiego, dwudziestoletniego małżeństwa bardzo ważną dla mnie sprawą była moja potrzeba niezależności. Oboje obracamy się w kręgach muzycznych Los Angeles. Moja żona jest piosenkarką, ja zaś komponuję i aranżuję muzykę do filmów.

Gdy pierwszy raz zobaczyłem ją na estradzie, ścięło mnie z nóg. Śpiewała świetnie i była bardzo niedostępna. Moje zauroczenie wzięło się częściowo z tego, że mój pociąg do niej nie miał żadnych szans: była piękna, była lesbijką, uprawiała zupełnie inny rodzaj muzyki i nie interesowała się wcale tym, co ja próbowałem tworzyć. Przez dwa lata uprawiałem bieg z przeszkodami i wreszcie udało mi się. Gdy już ją zdobyłem, zacząłem się czuć osaczony. Oddałem jej się cały lansowałem ją, pisałem dla niej muzykę, aranżowałem jej piosenki. W końcu chciałem siebie odzyskać z powrotem. Czulem się spętany, buntowałem się, chciałem odzyskać wolność. Część mojego „ja” oddana jej była całkowicie, część wcale. Przez cały ten czas, gdy próbowałem odzyskać własną pozycję, nie mogłem się w tym wszystkim odnaleźć. Pamiętam, że raz siedziałem w barku popijając kawę i czulem się właściwie niezłe. Podniosłem głowę znad gazety i zauważyłem, że idzie ulicą atrakcyjna kobieta. Tak się czulem, jakby całe moje dało wstało z miejsca i podążyło za nią, ale nadal trzymałem w rękach gazetę. Gdy się z kimś zlejesz, tak jak ja ze swoją żoną, a potem chcesz się uwolnić, dochodzi do tego, że z jednej strony czujesz się w połowie wtopiony w ukochaną osobę a w połowie zawieszony w próżni lub też rozlatujesz się jak ja na stolku w barze. Gdy poszedłem zapłacić, nie wiedziałem, czy głos kasjera był jego, czy dochodził z sufitu, czy też mówił ktoś w kolejce do kasy. Dochodziło do tego, że czulem się całkiem zmieszany w kontaktach z kochanymi osobami. Jeżeli miałem wrażenie, że mnie oceniają, wydawało mi się, że moje przewody ktoś wyrywa z kontaktu, że energia ze mnie umyka i zaczynam tracić siebie z oczu do tego stopnia, że mam ochotę sprawdzić w lustrze lub szybie, czy jeszcze jest tam moje odbicie. Musiało minąć prawie dwadzieścia lat naszego małżeństwa, bym mógł zrozumieć, że nie jestem zdominowany przez pragnienia mojej żony, że nie musi mięsie podobać jej muzyka, że nie muszą mnie pociągać jej osobiste opinie, bym mógł ją nadal kochać.

Z czasem Dwójki uświadamiają sobie, że walka o wyzwolenie od partnera nie różni się wiele od rozpaczliwej potrzeby aprobaty z jego strony. Partner nadal pozostaje punktem odniesienia, niezależnie od tego, czy Dwójka zostaje czy się odrywa. Nie oznacza to więc koniecznie, że odnalazła siebie. Wielu agresywnych Dawców sprawia wrażenie wybitnie niezależnych. W środku wiedzą jednak, że dając kontrolują innych i że są uzależnieni od ich aprobaty, będącej warunkiem równowagi emocjonalnej. Pewna młoda kobieta ujmuje to tak:

Wydawałam 400 dolarów miesięcznie na rozmowy telefoniczne po to tylko, by mu powiedzieć, że go wcale nie potrzebuję.

Tworzenie trójkątów

Zwyczaj przystosowywania się do innych jest u Dwójek o tyle bardziej złożony, że pociągają je osoby będące nosicielami tych wartości, które mogą sprzyjać ich własnemu rozwojowi. Pomagając innym Dwójka pomaga także sobie. Może jednak tak silnie się utożsamić z możliwościami partnera, że zacierają się granice między „ja” a partnerem. Dwójka potrafi tak się przyzwyczaić do sprawdzania stanu emocjonalnego towarzysza i do ignorowania własnych potrzeb emocjonalnych, że pojawianie się u partnera jakiegoś pragnienia może wzbudzić w niej samej reakcje podobne.

Kontakt erotyczny jest dla mnie bardzo ważny. Odczuwam silny pociąg. To tak, jakby mój splot słoneczny i serce fizycznie przyciągał do siebie ktoś, kto ma nade mną władzę. Pociąg ten ma o tyle charakter genitalny, że muszę z nimi iść do łóżka. Bardziej to jednak przypomina zalanie potokiem uczuć wciągających mnie w czyjąś aurę. Czujesz się kochany, bo wyczuwasz w ludziach to, co w nich najlepsze, a to z kolei powoduje, że to co w Tobie najlepsze wypływa na wierzch.

Dwójki relacjonują, że dla dwóch powodów wchodzą w trójkąty miłosne. Pierwszy powód kryje się w niejasnościach seksualnych w relacjach z jednym z własnych rodziców. Trwa to nadal w wieku dorosłym w postaci upodobania do takich sytuacji, w których jest się potajemnym wybrańcem, tym który naprawdę rozumie. Chodzi tu zwykle o pragnienie bycia kimś szczególnym i kochanym dla żonatego partnera czy zamężnej partnerki, a nie o rozbitcie małżeństwa. Dwójkę pociąga często niedostępność takiego partnera. Nie ma zaś zamiaru ranienia małżonka czy małżonki osoby ukochanej.

Do trójkątów dochodzi także wtedy, gdy Dwójki czują, że różni partnerzy ujawniają całkiem różne aspekty ich osobowości. Nie wiedzą wtedy, które oblicze jest autentyczne i trudno im wybrać między kochankami.

Pycha

W opisanym tu podejściu do świata uwagę kieruje się na zewnątrz i podporządkowuje przyniesieniu drugiej osobie zadowolenia. W efekcie Dwójki skłonne są mniemać, że druga osoba uzależniona jest od tego, co one same zechcą dać lub zatrzymać dla siebie. Zakładają, że to one pomagają innym i że bez nich świat byłby uboższy. Dwójki o wyższej samoświadomości rozpoznają w sobie uczucie dumy płynącej z faktu bycia osobą szczególnie cenioną za to, czym obdarzają innych. Pojawia się wtedy uczucie bycia ważnym, które łatwo znika, gdy uwaga innych zostanie wycofana, jest bowiem od tej uwagi zależne. Łatwo Dwójkę urazić, ponieważ poczucie własnej wartości uzależnia od innych.

Jeżeli inni przestaną zwracać uwagę, powstaje uczucie kurczenia się i postawa „bycia osobą ważną” zostaje zachwiana.

Gdy wchodzę do nowej grupy natychmiast ludzi oceniam. Z kim warto być, a kto jest dla mnie stratą czasu?

To tak, jakby kilkakrotnie w ciągu wieczoru wysuwał się mój psychiczny J peryskop, by przeczesywać kąty w celu sprawdzenia, jak wszystkim się m układa i po to, by wypatrzeć interesujące osoby, na które wcześniej nie J zwróciłem uwagi.

Związki intymne

W bliskich związkach najważniejsze dla Dwójek jest wyzwanie. Uwodziciel potrzebuje wyzwania, by wejść na szczyt swoich możliwości.

Zawsze zwracam uwagę na kogoś, kto jest nieprzystępny lub nieosiągalny. Podnieca mnie podjęcie walki i odczuwanie tego, co potrafią ze mnie wydobyć. Gdy w pobliżu jest osoba niezwykle ekscytująca, ożywiam się i cudowne jest to uczucie inspiracji. Gdy więź zostaje zadzierzgnięta przepływają między nami uczucia nie mające nic wspólnego z tematem rozmowy. Słowa nie mają znaczenia, wypełniają jedynie przestrzeń,

Poważny problem polega jednak na tym, że gdy zaczynają mnie lubić czuję, że podarowałem im 5 procent mojego „ja”, o które im chodziło, natomiast pozostałe 95 procent kurczowo trzymam dla siebie. Wydaje mi się, że wcale mnie nie znają i zaczynam się obawiać, że stracę wolność, jeżeli zwiążę się z kimś, kto w żaden sposób nie mógłby zaakceptować mnie w całości.

Dwójki czują się najlepiej wtedy, gdy są w drodze do nawiązania kontaktu będącego wyzwaniem. Postawa ta ma charakter obronny, ponieważ uwaga skierowana jest na to, jak wywołać odzew u potencjalnego partnera, a nie na ujawnienie siebie. Dwójka ustawia się tak, by zostać zauważona. Staje na rozstajach dróg życiowych potencjalnego partnera tak, by mógł ją w każdej chwili wezwać. Najbardziej podniecająca i żywotna faza związku przypada na okres, gdy nadal są przeszkody do przezwyciężenia i gonitwa trwa. Gdy partner jest trudno osiągalny Dwójka usiłuje się zbliżyć, niepomna tego, że wyparła swoje prawdziwe uczucia, i zastąpiła je takim aspektem swojego „ja”, które wyszło na plan pierwszy, by sprostać wyzwaniu.

W moim przypadku próba zdobycia osoby trudno osiągalnej pociąga mnie najbardziej. Osoba ta nie wie jeszcze, że jest we mnie pustka, rodzaj próżni bez ustalonego środka. Gra trwa dzięki gonitwie. „Zobacz, jakie mam smakołyki do zaoferowania. Daj się zabawiać.” Na początku chodzi mi jedynie o ich miłość, więc wystarczy, że jestem dziewczyną czyichś marzeń.

Jedno uklucie i dziewczyna jego marzeń rozsypuje się. Wystarczy, że facet przez chwilę ma znudzoną minę i uczucie „Jaka jestem cudowna” zmienia się raptownie w uczucie „Jaka ja jestem biedna. Nikt mnie nie kocha”. A to tylko dlatego, że mój przyjaciel wygląda na niezainteresowanego. Mogę być niezwykle poruszona czymś, co się zdarzyło danego dnia i uczucie to trwa, dopóki wydaje mi się, że mu zależy. Gdy tylko straci choć trochę zainteresowania, całe moje poruszenie wylatuje przez okno.

Gdy mija okres wyzwania. Dwójka przestaje się koncentrować na tym, jak partnera zadowolić i zaczyna się zastanawianie, jak się czuje u jego boku. Dwójki często tak bardzo wypierają swoje potrzeby, że ciężko im uświadomić sobie czego chcą. Czują się zatem ograniczane przez pragnienia partnera. Pojawia się uczucie walki o wolność osobistą, uczucie, że zainwestowało się w związek tylko część własnego „ja”. Nagle przychodzą na myśl wszystkie pozostałe części, które zostawiło się za drzwiami nawiązując kontakt.

Trzy razy byłam zamężna i za każdym razem byłam dokładnie kimś innym. Obecnie jestem sama z wyboru, po raz pierwszy od czternastego roku życia. Mam zamiar odnaleźć siebie zanim zaryzykuję wejście w kolejny związek, w którym mogłabym się ponownie złać z życiem nowego męża.

Pierwszy raz wyszłam za muzyka rockowego: troje dzieci, komuna i dom w dzielnicy hippisowskiej) w San Francisco. Za drugim razem wyszłam za obrońcę praw człowieka, który nienawidził modelu lansowanego przez dzieci kwiaty. Mieszkaliśmy i pracowali w trzypokojowym baraku na Południu, nosiliśmy wodę i drewno i nigdy nie wracałam myślami do San Francisco czy do świata rocka.

Trzecie małżeństwo było z biznesmenem. Całkiem nowe życie, zupełnie nowy styl. Ludzie z Południa me rozpoznawali mnie w tej matronie z St. Louis, a ja najlepiej ich pamiętałam poprzez dzieci, które stale miały w pamięci wszystkie nasze kolejne etapy życiowe.

Dwójki modyfikują swoją tożsamość w zależności od tego, jak inni na nie reagują. Zdają sobie więc bezustannie sprawę ze swojej zależności od cudzej aprobaty. W pierwszej fazie związku stapiają się z pragnieniami partnera. Gdy związek ulega scaleniu, zaczyna ono uwierać i sprawiać wrażenie uwięzienia w potrzebach partnera. Pojawia się często jawny bunt przeciw wszystkiemu, czego chce towarzysz życia, bunt podsycany dochodzącym do głosu podejrzeniem, że doszło do wyprzedaży prawdziwego „ja” w imię zakupu życzliwości partnera.

Dwójki twierdzą, że w fazie walki o uniezależnienie się od coraz bardziej ograniczającego je związku, czują się niezwykle samodzielne. W tej fazie stawiają wymagania. Są drażliwe i nie chcą współpracować dla zaspokajania potrzeb partnera. Pojawia się chęć ożywienia dawno zapomnianych zainteresowań, zajmowania się rzeczami, które drażnią partnera, uciekania w nowe romanse.

Plusem Dwójek jest to, że potrafią się silnie zaangażować w pomoc dla urzeczywistnienia lepszych stron innych ludzi. „Gdy znajduję się wśród ludzi dojrzałych, inspirują we mnie to co we mnie najlepsze”. Potrafią koncentrować się na celach i strategiach sprzyjających sukcesowi partnera.

Minusem Dwójek jest to, że stają się strażnikami partnera, jeżeli pojawia się w nich silna chęć kontrolowania związku. „Mój partner osiągnie sukces dzięki mojej miłości”. Dają za dużo, graniczy to z kastracją i chęcią ubezwłasnowolnienia partnera. Trudno im dopuścić do zerwania, ponieważ chcą być spostrzegane jako skuteczni Dawcy i ukochani partnerzy.

Przykład pary złożonej z Dwójki i Siódemki (Dawca i Epikurejczyk)

Dwójki podtrzymują w Siódemkach ich szacunek dla siebie. Związek będzie się rozwijał bezkonfliktowo, o ile nie dojdzie do rozbieżności celów osobistych obu stron. Dwójki potrafią się poświęcić planom Siódemek. Umieją współczuć z tym poczuciem podniecenia i optymizmem, które towarzyszą Siódemkom w realizacji ich zainteresowań. Dwójka będzie chciała wzmocnić talenty partnera. Będzie podzielać przekonanie Siódemki, iż para zbliża się do punktu, w którym wspólne plany w pełni zaowocują. Para ta prawdopodobnie będzie często wychodziła razem. Będzie uważana za elegancką parę. Wiele zadowolenia będzie czerpać z rozrywki najwyższej klasy i bieżących wydarzeń kulturalnych. Każde z partnerów potrafi zapewnić drugiemu przestrzeń dla rozwijania własnych zainteresowań. Siódemki w zasadzie skoncentrowane są na sobie i własnych planach. Będą robiły to, na co mają ochotę niezależnie od tego, czy jest ktoś w pobliżu czy nie. Dzięki temu Dwójka może swobodnie dołączyć się do Siódemki wtedy, gdy dzieje się coś ciekawego, a następnie oddalić się, by podążyć za zainteresowaniami swoich licznych „ja”. Może jej zagrażać niezależność Siódemki, jeśli jednak ludzie będą ją zauważać i upewni się, że Siódemka w czasie nieobecności nie robi nic zdrożnego, zapewni jej swobodę. Żadne z dwojga nie będzie się czuło ograniczone i będą umieli się cieszyć zainteresowaniami partnera.

Obie strony mają w sobie naturalną skłonność do uwodzenia. U Dwójki jest to bardziej jawne, ale za to mniejsze jest prawdopodobieństwo realizacji tych skłonności. Siódemka uwodzi mniej jawnie, ale za to bardziej jest skłonna angażować się w przelotne romanse. Obie strony lubią być w centrum uwagi. Lubią niedomówienia seksualne i przeżywają pewną dumę z tego, że to drugie ma innych potencjalnych partnerów. Gdy zdecydują się, jaki poziom zaawansowania flirtów obydwojgu odpowiada, każde dostosuje się do tego, że druga strona potrzebuje, by inne osoby zwracały na nią uwagę.

Każde z partnerów ma ograniczony zakres tolerancji dla nieustającej bliskości. Siódemka będzie skłonna opierać się długotrwałemu głębokiemu uczuciu, wynajdując sobie inne zajęcia. Dwójka zaś zacznie się w końcu czuć kontrolowana. Gdy Siódemka wycofuje się z bliskiego kontaktu. Dwójka będzie

się zbliżyć, a to spaja parę. Jeżeli Dwójka będzie chciała zerwać związek. Siódemka wzmocni więź. Powodem rozpadu pary rzadko jest brak romantyzmu czy nuda. Najprawdopodobniej powodem rozstania będzie to, że Dwójka pragnie zająć bardziej centralne miejsce w życiu partnera, że staje się zła i krytyczna, a Siódemka woli coś mniej angażującego i czeka aż Dwójka się opamięta. Według Dwójki Siódemka jest za mało zaangażowana emocjonalnie, natomiast dla Siódemki Dwójka jest emocjonalnym obciążeniem.

Siódemki lubią, gdy ktoś ich słucha i troskliwa opieka sprawi im przyjemność, pod warunkiem, że Dwójki będą podążać za ich celami. Jeżeli Dwójka zbyt mocno się stopi z punktem widzenia Siódemki, a potem będzie próbowała ją wmanewrować w inne działania, Siódemka się wycofa, zamknie się w sobie lub wprowadzi dywersyjne taktyki mające na celu odwrócenie uwagi Dwójki od swych rzeczywistych priorytetów. Jeżeli Dwójka zacznie naciskać, by więcej na nią zwracano uwagi. Siódemka znowu się wycofa, stanie się małomówna i rozwinię zainteresowania poboczne mające na celu odwrócenie uwagi Dwójki.

Innym źródłem poważnego kryzysu może być sytuacja, w której Siódemka zaczyna się czuć ograniczana. Wtedy albo robi uniki, albo przestaje być silnym partnerem, czego oczekuje od niej Dwójka. Rozczarowane Dwójki często zaczynają manipulować. Jeżeli Siódemka zda sobie z tego sprawę, podważy to jej zaufanie do partnera. Dwójki opowiadają, że gdy są niezadowolone ze związku, najczęściej stosują następujące argumenty: uciekanie się do podwójnych standardów „Byłam dla ciebie dobra, więc powinieneś się mnie trzymać, ale tak bardzo mnie zignorowałeś, że muszę poszukać sobie miłości gdzie indziej.”; poszukiwanie dowodów „Pokaż mi, że ci na mnie zależy spełniając najpierw moje oczekiwania. Zrób to. Spełnij tę prośbę.”; ukrywanie nastrojów „Rozszyfruj mnie. Nie powiem ci, ale powinieneś zostać przy mnie i zgadnąć.”; ataki złości wybuchy gniewu z powodu bycia osobą ignorowaną.

Związki Dwójek z autorytetami

Dwójki fascynują osoby dzierżące władzę, chcą być kochane przez osoby silne. Świetnie rozpoznają potencjalnego zwycięzcę i przyjmują rolę pomagacza w rozstrzygających zadaniach. Znają wzajemne układy i stopień wzajemnego szacunku między ludźmi. Łatwo wtapiają się w aktualne mody grupowe. Nigdy nie przyznają się, że potrzebują czegoś od osoby będącej autorytetem, ale wywierają na nią bardzo silną presję, by była obecna i udzielała rad. Z czasem zaczną czerpać także inne korzyści z osiągniętego statusu, ale główną będzie zawsze po prostu obracanie się w kręgach elity.

Dwójki utożsamiają się z autorytetem i dostosowują do zamierzeń przywódcy. Choć same mają zdolności przywódcze, wolą odgrywać rolę szarej eminencji; wolą być premierem niż królem. Na tej pozycji strategicznej będą się czuć bezpiecznie wiedząc, że autorytet doszedł do władzy. Chroniąc przywódcę zapewniają sobie przyszłość, a jednocześnie zdobywają miłość. Bardzo trudno

znaleźć Dwójkę na niepopularnym stanowisku, chyba że jest powiązana ze źródłem władzy.

Dwójki nie tracą cennego czasu na wchodzenie w relacje z autorytetami drugorzędnymi. Pierwszą reakcją na bliskich współpracowników czy sekretarkę ważnej osobistości jest próba manipulacji poprzez pochlebstwo lub odgrywanie osoby „znanej”. Jeżeli to się nie udaje. Dwójka postanawia załatwić sprawę bez pośrednictwa pomniejszych autorytetów i przepycha się stanowczo na czoło kolejki. Jeżeli człowiek dysponujący władzą jest osobą karzącą lub niewrażliwą na zabiegi Dwójki, wspiera ona zakulisowe manewry rywala bardziej skłonnego doceniać jej pomoc.

Zaletą Dwójek jest to, że dostrzegają mocne strony innych ludzi. Chętnie pracują bez większego wynagrodzenia, jeżeli kontakty z ludźmi dostarczają im satysfakcji. Potrafią wychodzić innym naprzeciw, ułatwiać im życie, wydobywać z nich pożądane cechy. Dostrzegają potrzebę wciągnięcia do grupy przybyszy z zewnątrz. Łatwo się dostosowują do każdej sytuacji, łatwo nawiązują kontakt z innymi, są osobami towarzyskimi.

Wadą Dwójek jest to, że manipulują innymi za pomocą pochlebstwa. Ludzi dzielą na tych, którym warto poświęcać uwagę i tych, na których nie warto tracić czasu. Rywalizują z innymi o łaski tych, na których im zależy. Uwodzą tych, którzy nad nimi dominują/ są protekcyjne wobec tych, którzy są im podlegli.

Typowy układ z autorytetem: Dwójka i Ósemka (Dawca i Szef)

Jeżeli przywódcą jest Dwójka, zachowywać będzie pozory, że samodzielnie podejmuje decyzje, wewnątrznie zaś będzie uzależniona od opinii i życzliwości osób znaczących. Dwójka w roli przywódczej będzie równie silnie dążyła do zyskania uznania w oczach osób znaczących jak do korzyści materialnych. Będzie się starała wchodzić w kontakt z asami w danej dziedzinie, słabo natomiast poradzi sobie z przejęciem steru, jeżeli będzie musiała wystąpić przeciw znaczącemu autorytetowi.

Nawet w najbardziej sprzyjających warunkach Dwójka przejawiać będzie labilność celów. Będzie uwzględniać coraz to nowe priorytety, związane z każdą większą decyzją. Dwójka w roli szefa będzie chwiejna, gdyż raz będzie dążyć do uzyskania sympatii pod władnych, to znów będzie się czuła przez nich przygnieciona. Charakterystyczna jest też chwiejność nastroju, wybuchy złości, które Dwójka łatwo puszcza w niepamięć, ale podwładni niekoniecznie. Dwójka w roli przywódcy stworzy też prawdopodobnie wewnętrzny krąg wtajemniczonych, złożony z tych podwładnych, którzy ją „rozumieją”.

Ósemka w roli podwładnego będzie postrzegać zainteresowanie Dwójki dla osób ważnych jako przejaw słabości i kapitulacji wobec obcej władzy. Będzie się chciała zorientować, jaka jest jej pozycja w organizacji, ustanowić nieprzekraczalne reguły obowiązujące wszystkich i upewnić się, że kary

wymierzane są sprawiedliwie i że są jednakowe dla wszystkich. Jeżeli ktokolwiek z prywatnej kliki szefa będzie miał wyjątkowe przywileje. Ósemka doprowadzi do publicznego ich ujawnienia, szczególnie jeśli czuje się niedoinformowana lub pominięta przez klikę.

Ósemka chce wejść w krąg wtajemniczonych. Z reguły czuje się gorsza od osób o większej oglądzie towarzyskiej, od ludzi bardziej dyplomatycznych. Stara się wdrzeć do kręgu wtajemniczonych przeprowadzając frontalny atak. Stara się skłócić członków tego kręgu i doprowadzić do podziału na tych, którzy się z nią zgadzają i tych, którzy się nie zgadzają. Jeżeli Ósemka, będąca podwładnym, zostanie odrzucona, wybuchnie gniewem. Powie, co o tym wszystkim myśli, po czym wycofa się w kamiennym milczeniu. Będzie się czuła bezpieczniej dzięki temu, że ustalono stanowiska i wiadomo już, kto jest zwolennikiem, a kto przeciwnikiem.

Ósemka bardzo nie lubi być wyłączana z grupy uprzywilejowanej. Woli być na pozycji, z której może kontrolować. Jeśli szefem jest Dwójka, Ósemce grozi, że zostanie oplatana siecią pochlebstw. Może się poczuć przyjęta do kręgu wtajemniczonych, a gdy uzna, że jest akceptowana i ważna łatwo ją wykorzystać do działań wykraczających poza obowiązki służbowe. Ósemki są ślepe na społeczne impondrabilia. Nie»zauważają więc, że wykorzystywane są do toczenia cudzych bitew lub postrzegane jako bezkompromisowi twardziele, których szef może wykorzystać w dogodnym momencie.

Jeżeli szef-Dwójka jest roztropny, wydzieli Ósemce niewielkie lenno. Dwójka może wtedy zachować kontrolę nominalną i dbać o strategię ogólną, a Ósemka będzie kontrolować swoje prywatne terytorium i swobodnie realizować własne plany bez interwencji czy nadzoru przywódcy. Ósemki dokładają wielu starań, by ich odcinek funkcjonował bez zarzutu. Łatwiej tolerują działania innych, jeżeli granice władzy są ściśle zdefiniowane.

Jeżeli Dwójka potrafi otwarcie rozmawiać z podwładnym-Ósemką relacja będzie się charakteryzowała wzajemnym szacunkiem. Oba typy lubią walkę i rozumieją potrzebę kontroli i władzy u tego drugiego. Otwarta konfrontacja i rywalizacja doprowadzą do korzystnych rozwiązań, jeśli nieporozumienia negocjowane będą w uczciwej walce, a pozycja każdej ze stron będzie dyskutowana jawnie. Jeżeli natomiast Dwójka złęknie się lub zacznie manipulować opiniami innych ludzi. Ósemka poczuje się zdradzona. Może wtedy całkiem jawnie odmówić współpracy, doprowadzić do rewolucji gabinetowej lub zwolnić się ze stanowiska. Najłatwiej doprowadzić do kapitulacji Ósemki w otwartej dyskusji, zamykając jej usta celnym i eleganckim argumentem. Ósemki, kiedy im na czymś zależy są niezwykle tępe i zupełnie nieświadome różnych niuansów dyplomatycznych. Jeżeli natomiast zostaną zawstydzone lub potraktowane w sposób paternalistyczny, wściekną się i staną się bezkompromisowe. Wiedząc o tym, Dwójka może sprowokować swojego podwładnego do tak gwałtownej reakcji, po czym zmusić go do dymisji. Jeżeli podwładnym jest Dwójka, będzie rozumiała potrzebę kontroli przejawianą przez

szefa oraz wymóg pełnej otwartości podwładnych. Jeżeli potraktuje szefa-Ósemkę jako opiekuńcze źródło władzy, stanie się jej prawą ręką. Weźmie na siebie sporą część odpowiedzialności. Postara się, by organizacja funkcjonowała bezbłędnie, a raporty będzie składać szefowi osobiście, sam na sam.

Ósemki wzmagają kontrolę, jeżeli stwierdzą, że uzależnione są od tego, jak inni wykonują swe zadania. Mogą dokonywać wtedy niezapowiedzianych inspekcji, wprowadzając morze regulaminów dotyczących drobnych spraw. Jasno formułują reguły, po czym same je łamią, by pokazać, że szefa one nie obowiązują. Skłócają pracowników, rzadko ich chwalać i publicznie oskarżają.

Jeżeli Dwójka pełniąca rolę podwładnego wykaże się mądrością, skieruje uwagę szefa na takie obszary, w których troska jest rzeczywiście wskazana. Zaspokoi w ten sposób potrzebę kontroli Ósemki i zapobiegnie jej mieszanii się w sprawy załogi. Jeżeli szef jest stale informowany o wszystkim, a uwagę koncentruje na rzeczywistych zagrożeniach, fronty działań zostają jasno wytyczone. Ósemka z zadowoleniem przejmuje dowództwo i wraca chęć troszczenia się o dobro załogi.

Dwójki potrafią pomóc szefom wykorzystując swą ujmującą postawę w kontaktach z innymi do zdobywania trudnych do uzyskania informacji. Operujący konkretnymi szef doceni to i jeżeli będzie roztropny, zapewni swojemu podwładnemu szczególną opiekę i status. Jeżeli natomiast szef chorobliwie obawia się, że wpadnie w czyjeś ręce i co jakiś czas potwierdza swoją władzę nad Dwójką kontrolując ją. Dwójka może doprowadzić do przejścia władzy w instytucji popierając inną ważną osobę.

Atrakcyjne otoczenia

Atrakcyjna jest każda sytuacja, w której Dwójka pomaga potężnemu przywódcy lub utrzymuje z nim kontakt. Zostaje więc wyznawcą wymagającego guru, wielbicielem gwiazdy rockowej, prawą ręką szefa, sekretarzem przewodniczącego, trzymającym w szachu całą korporację.

Dwójka chętnie staje się obrońcą pokrzywdzonych, bojownikiem o słuszne sprawy społeczne. Wybiera zawody służebne. Przejawia postawę: „Ta zupka jest dla Ciebie, ale dziękuję bardzo, chętnie trochę zjem.”

Często wchodzi w trójkąty miłosne. Bywa „tym trzecim”. Wybiera zawody z podtekstem erotycznym: charakteryzatora, chórzystki...

Nieatrakcyjne otoczenia

Nieatrakcyjne dla Dwójki są takie zawody, w których nie można uzyskać aprobaty. Mało prawdopodobne jest, np. spotkanie Dwójki agencji zajmującej się zbiórką darów dla osób potrzebujących, chyba że jest zakochana w szefie.

Sławne Dwójki

Madonna', której wybitnie seksualny wizerunek ukazał się po raz pierwszy na obwolucie płyty Like a Virgin.

Elvis Presley * Elizabeth Taylor * Maria Magdalena * Jerry Lewis * Dolly Parton *

Na co Dwójki zwracają uwagę?

Uwaga Dwójek zazwyczaj skoncentrowana jest na emocjonalnych wahaniach osób znaczących. Steruje nią pragnienie stania się obiektem miłości. Dawcy obserwują więc, na kogo partner zwraca uwagę. Starają się dostrzec, które tematy rozmowy wywołują uśmiech, a które zmarszczenie brwi, by wpasować się w to, co partnera interesuje.

Dwójki twierdzą, że potrafią dostosowywać się do pragnień innych ludzi, nawet gdy nie czytają w ich twarzach i nie rozszyfrowują ich zachowań. Mówią, że gdy tylko zwrócą na kogoś uwagę, automatycznie dopasowują się do najbardziej skrytych pragnień tej osoby, tak jak je sobie wyobrażają. Nawyk dopasowywania się do cudzych pragnień powoduje, że potrafią ucieleśnić wyśniony ideał partnera.

Wszystko ma swoje źródło w tym, że nienawidzę być odrzucona. Aby nigdy nie zostać odrzuconym uczysz się być takim samym jak inni. Uczysz się tego, że spoglądasz na nieznaną ci osobę i wyczuwasz, w czym jesteście tacy sami, a następnie wślizgujesz się w to uczucie. Może mi się to zdarzyć na ulicy i wtedy podchodzę do kogoś i dopasowuję się do tego obszaru, w jakim jesteście tacy sami.

W bliskich kontaktach jest to o wiele intensywniejsze. To coś takiego:

„Czegokolwiek chcesz, ja też tego chcę. Czegokolwiek pragniesz, ja też tego pragnę. Czegokolwiek pożądasz seksualnie, możesz to osiągnąć za moim pośrednictwem.” Gdy hormony idą w ruch, jest to najwspanialsza forma bliskości. Ale gdy czuję, że stoję na rogu ulicy, wmontowując się w czyjeś życie, tylko dlatego że akurat czuję się danego dnia niepewnie, całe to stapianie się jest dla mnie bardzo uciążliwe.

Uwaga stale koncentrowana jest na potrzebach innych, brak więc chronicznie koncentracji na własnych. Z psychologicznego punktu widzenia, Dwójka zaspokaja te wyparte potrzeby przez pomaganie innym w tym, by żyli w taki sposób, by mogła w ich życiu partycypować. W terapii można Dwójce pomóc, ucząc ją rozpoznawać osobiste potrzeby i uzyskiwać stabilne poczucie własnej tożsamości, które nie musi się zmieniać dla wychodzenia ku cudzym potrzebom.

Poprzez ćwiczenia koncentracyjne Dwójki mogą się nauczyć modyfikowania swego zwyczaju wylapywania sygnałów aprobaty, odwracając uwagę od innych i skupiając na określonym punkcie własnego ciała. Przy pewnej wprawie Dwójki

mogą się nauczyć wyczuwać różnicę między zatrzymywaniem uwagi na własnych uczuciach a pozwalaniem, by wędrowała ku innym ludziom.

Wolność jako wyższa jakość umysłu

Gdy Dwójki kierują uwagę do wewnątrz, rodzi to silny lęk. Chociaż łatwiej im przychodzi rozpoznawanie własnych potrzeb, gdy potrafią pewną część uwagi koncentrować na sobie, wycofywanie uwagi od innych ludzi zakłóca nawyk, który dawał dotychczas gwarancję bezpieczeństwa emocjonalnego. Dwójki twierdzą, że często obawiają się, że nie ma w nich żadnego prawdziwego „ja”, że w brzuchu może być tylko czarna dziura i że nikt w tej dziurze nie mieszka. To że z chwilą wycofania uwagi od innych mogą się pojawić prawdziwe uczucia, bynajmniej nie cieszy osób, które czerpią swoje poczucie bezpieczeństwa z zaspokajania cudzych potrzeb.

Dwójki mogą się tak przyzwyczaić do zwracania uwagi na pragnienia innych, że nie zdają sobie sprawy z faktu, iż udzielając pomocy otrzymują wypłatę. Zdają sobie sprawę z tego, że uzależnione są od innych ludzi wtedy, gdy muszą coś zrobić same. Działanie na własną rękę może powodować silny lęk, szczególnie, gdy trzeba się wtedy zachować wbrew pragnieniom osoby, którą Dwójka chciałaby zadowolić. Jeśli Dawca nie podporządkowuje się potrzebom tego, na kim mu zależy, czuje, że może stracić jego miłość na zawsze.

Wiele Dwójek mówi, że łatwiej im rozpoznać własne pragnienia i uczucia, gdy są same niż w obecności osoby, do której są przywiązane. Ich zadaniem jest zatem nauczenie się tego, by pamiętać na czym polegają ich własne potrzeby, nie tracąc umiejętności wyczuwania, czego chce druga strona.

Gdy rozpadło się moje drugie małżeństwo, wyprowadziłam się daleko w góry, by odkryć, czego ja naprawdę chcę w życiu. Czułam, że w ogóle nie istnieję, odkąd nie ma przy mnie mojego męża. Byłam wytrącona z równowagi i przerażona tym, że muszę być sama ze sobą, że muszę sama decydować o tym, co mam codziennie robić i konfrontować się z tą pustką w brzuchu, gdy usiłowałam medytować. Byłam przerażona, że ta otchłania ma dna, że stale będę się zapadać w głąb siebie i że nikogo tam nie spotkam.

Wreszcie siebie odnalazłam, odkryłam własne tempo i dowiedziałam się, jak sobie zapewnić to, czego chcę. Żyłam tam przez ponad trzy lata, po czym sprowadziłam się z powrotem do miasta i wróciłam do swego dawnego trybu życia. Najbardziej zaskakującym przeżyciem przy ponownym zetknięciu się z ludźmi było to, że dokładnie wiedziałam, o co mi chodziło kiedy byłam sama, natomiast jeżeli spojrzałam komuś prosto w oczy, czułam się tak zespolona z jego uczuciami, że zapominałam o sobie.

Styl intuicyjny

Dawcy mają poczucie, że rozumieją najszybciej uczucia innych ludzi. W dzieciństwie kochani byli za to, że sprawiali innym przyjemność. W dorosłym życiu przekonani są, że posiadają szczególną wrażliwość na potrzeby innych ludzi. Styl intuicyjny Dwójek (tak jak i pozostałych typów) wypływa z określonego sposobu koncentracji uwagi, który w dzieciństwie zapewniał emocjonalne przetrwanie. Dla Dwójek najważniejsze było wówczas zdobycie aprobaty. Kierowane potrzebą miłości, przekonały się, że mają szczególny dar wyczuwania ukrytych pragnień innych ludzi.

Nasuwa się pytanie, czy Dwójki potrafią obiektywnie wyczuć potrzeby innych, czy też po prostu wydaje im się, że to potrafią. Jest to dylemat porównywalny z różnicą między wyobraźnią sobie, jak by było w cudzym położeniu, a tym co niektóre Dwójki określają jako autentyczne dzielenie z kimś jego życia wewnętrznego.

Następująca wypowiedź ilustruje różnicę między osobami przekonanymi o swojej wrażliwości wobec innych a osobami naprawdę empatycznymi.

Gdy miałam dwadzieścia kilka lat, kierowała mną myśl, że wszystkich kocham, a oni tę miłość odwzajemniają. Byłam przekonana, że jestem dla wszystkich ulubionym dzieckiem i chciałam się rewanżować pokazując im, jak bardzo potrafię się o nich troszczyć. W miarę dojrzewania, po przeżyciu kilku niezwykle przykrych sytuacji odrzucenia przez osoby, które naprawdę kochałam, zaczęłam zdawać sobie sprawę, że potrafię ludźmi manipulować, zmuszając ich do tego, by mnie bardzo lubili. Wyobrażałam sobie, czego im potrzeba i dostosowywałam się albo myślałam sobie, jak to by było, gdybym była na ich miejscu i zaczynałam odczuwać to, co oni by czuli.

Jeżeli, na przykład, któraś z koleżanek zwierzała mi się z tego, co czuje do jakiegoś chłopaka i mówiła coś takiego: „Gdy z nim jestem, czuję się jak na huśtawce: moje uczucia są raz w górze, raz w dole.”, wyobrażałam sobie, że ja także siedzę na huśtawce. Próbowałam sobie wyobrazić, że tak właśnie wygląda miłość.

Wiele lat później, już jako psycholog, przeżywałam parę razy to, co nazwałabym projekcyjną identyfikacją. Czulałam przeżycia moich pacjentów w sposób zupełnie inny niż cokolwiek w moim własnym życiu. Nauczyłam się cenić te intuicyjne chwile zespolenia, widząc w nich najbardziej bezpośrednią drogę do rozumienia sytuacji mojego klienta.

Raz przeżyłam w zupełnie niezwykły sposób coś, co w moim mniemaniu było rzeczywistą empatią. Pewien klient starał się przepracować zapomniany okres z dzieciństwa, kiedy posłano go na kilka tygodni do rodziny zastępczej. Siedział w moim gabinecie i mówił, że nie potrafi sobie przypomnieć zdarzeń ani uczuć z tamtego okresu, a mnie zrobiło się gorąco, jakbym miała zaraz zemdleć, choć wiedziałam, że tak naprawdę nie tracę przytomności.

Gdy opisałam mu swoje przeżycie poczuł, że i jemu jest gorąco i wreszcie te odczucia cielesne wyzwoliły stłumione wspomnienia tego, jak obudził się

spocony w pokoju w suterenie, który dzielił z innym chłopcem. Pokój był przegrzany, znajdował się bowiem koło kotłowni. Mojego pacjenta położono tam na czas leżakowania, a on nie mógł zasnąć. Myślał o tym, że nikt mu nie powiedział, jak długo zostanie w tym domu, a bał się zapytać, by nikogo nie urazić i nie stracić sympatii.

Cnota pokory

Wszystkie uczucia wyższe wyrastają ze spontanicznych impulsów z ciała, nie podlegają kontroli myśli. Na poziomie ciała pokora jest reakcją nieuzależnioną od otrzymywania czegoś w zamian za coś. Fałszywa pokora nieświadomego swoich motywów Dawcy streszczałaby się w słowach: „Podałem Ci ramię, ale nic nie mów na ten temat”. Pokora nie ma nic wspólnego z cnotliwymi rozważaniami o poświęcaniu się, tak łatwo maskującym nieświadomą potrzebę kontrolowania innych przez uzależnianie ich od siebie. Osoby pokorne nie wiedzą być może, że potrafią udzielić właśnie tyle pomocy, ile potrzeba. Nie widzą nic szczególnego w tym, że są pełne wdzięczności za to, co mają, że nie oczekują od innych rewanżu.

Pokora to rozpoznawanie swoich rzeczywistych potrzeb i naturalna tendencja do tego, by nie brać ani więcej, ani mniej niż jest to konieczne. Osoba znająca dobrze swe własne potrzeby będzie umiała pomóc innym właśnie tyle, ile trzeba. Co więcej, zdolność dawania będzie u takiej osoby we właściwych proporcjach do potrzeb innych. Być pokornym to jakby stać nago przed lustrem i być wdzięcznym za dokładnie to a nie inne odbicie. Nie puszyć się, wyobrażając sobie, że jest ono czymś więcej, ani nie dewaluować siebie z powodu nieakceptowania tego, co tam jest naprawdę. Pokora to także umiejętność przyjmowania z wdzięcznością obiektywnych relacji z innymi ludźmi, bez nawykowego strugania waśniaka.

Jedno z korzystnych dla pielęgnowania pokory ćwiczeń związanych samoobserwacją polega na nauczaniu się odróżniania obiektywnych reakcji organizmu na to, że coś się komuś dało, od uczuć wyrosłych z wyobrażania sobie, że daje się coś i coś otrzymuje.

Dwójka i Dziewiątka wyglądają podobnie

Dziewiątki i Dwójki bardziej zdają sobie sprawę z tego, czego pragną inni niż z tego, czego same chcą. Zachowanie Dwójek różni się jednak od zachowania Dziewiątek, ponieważ modyfikują obraz „ja” prezentowany na zewnątrz, aby kontrolować innych poprzez sprawianie im przyjemności. Dziewiątki nie zmieniają się i nie kontrolują innych poprzez dawanie. Opisują swój sposób stapienia się z innymi jako „podobieństwo do odbicia w lustrze”: wchłaniają i odbijają punkt widzenia narzucony im przez innych. Kontrolują zwalniając tempo lub izolując się, a nie manipulując. Inna jeszcze różnica między Dwójką a

Dziewiątką polega na tym, że Dwójka aktywnie zbliża się do osób, z którymi chce się utożsamić, podczas gdy Dziewiątka z trudem wychodzi komuś na przeciw.

Oba typy twierdzą, że stapiają się z innymi. Dwójki stapiają się z tym, co u innego człowieka podobne lub z tym aspektem drugiej osoby, który jest dla nich inspirujący. Stapiają się wybiórczo. Wybierają osoby, z którymi opłaca się zlewać. Dziewiątki zaś opisują ten proces raczej jako „stawanie się drugim człowiekiem i branie z niego tego wszystkiego, co znajdują.” Dwójka stapia się wyczuwając czego potrzeba, modyfikując siebie po to, by drugiego zaspokoić i stapiając się z drugim człowiekiem w całości.

Dwójka i Trójka wyglądają podobnie

Trójka jest w Enneagramie podstawowym punktem Dwójki.

Dwójka podobnie jak Trójka straciła kontakt ze swymi autentycznymi uczuciami. Trzy punkty skupione po prawej stronie Enneagramu (Dwójka, Trójka i Czwórka) reprezentują różne sposoby poświęcenia autentycznych uczuć, które dokonało się w dzieciństwie w imię rozwiązania konfliktu między pragnieniami własnymi a pragnieniami rodziców. Kłopoty, jakie mają Dwójki z własnymi uczuciami powstały na skutek wczesnej adaptacji do potrzeb innych ludzi. Utrzymują się, bo wytworzył się w Dwójkach nawyk zwracania uwagi na wahania w nastrojach i preferencjach innych ludzi. Skuteczna adaptacja do potrzeb innych ludzi jest dla nich gwarancją bezpieczeństwa i ochrony.

Dwójka może przypominać Trójkę, gdy ma znaczące osiągnięcia. Trójka także osiągać będzie sukcesy, ale będzie to dla niej nagrodą za pracę a nie za uczucia. Dwójkę stać na energię i ambicje zawodowe, jednak wewnętrznym motywem jest zdobywanie miłości za to, że się jest kim się jest. Różnica między Trójką a mającą duże osiągnięcia Dwójką podobna jest do różnicy między wykonawcą grającym dla publiczności po to, by dać jej świetny koncert, a pochlebcą grającym dla tej samej publiczności po to, by zrobić wrażenie na swojej sympatii siedzącej w pierwszym rzędzie.

Zalety

Dwójki potrafią doprowadzić do tego, że inni są z siebie zadowoleni. Potrafią w nich uruchomić to, co najlepsze. Poprzez swój entuzjazm mogą ułatwiać przeprowadzanie bolesnych zmian. Najlepiej czują się wspierając osobę dążącą do władzy. Mogą być wielką pomocą dla przyjaciela czy współpracownika idącego pod prąd. Najważniejszą rzeczą w życiu Dawców jest związek z innymi ludźmi. Tak bardzo zależy im na utrzymaniu relacji z innymi, że gotowi są walczyć, uwodzić, stapiać się z potrzebami partnera lub stwarzać mnóstwo problemów. Potrafią się złościć, ale nie żywią urazy. Dużo czasu poświęcają uroczystościom rodzinnym i towarzyskim. Pamiętają o urodzinach czy świętach,

wręczają jakiś szczególny podarek, którego przygotowanie wymagało przemyślenia i wysiłku.

Podtypy

Nazwy podtypów uwypuklają sprawy szczególnie angażujące w dzieciństwie. Chodzi tu o strategię, stosowaną przez dziecko, próbującą zaspokajać osobiste potrzeby za pośrednictwem innych ludzi.

Uwodzenie/agresja w relacjach dwuosobowych

U podstaw uwodzenia leży troska o to, by czuć się osobą chcianą, co jest dowodem aprobaty. Uwodzenie to przyciąganie drugiej osoby. W przypadku agresji mamy do czynienia z konfrontacyjnym przewyciężaniem wszelkich barier stojących na drodze związku. Polega ona na zdobywaniu kontaktu siłą. Potrafię wybrać kogokolwiek z tłumu i wiedzieć, czy będzie dla mnie dostępny. To tak wygląda, jakby moje dąło chciało przybrać dogodną dla tej osoby pozycję i jeżeli mi się to udaje, odczuwam to fizycznie. Gdy czuję, że nic nie zagraża mojej relacji zbliżam się do tego kogoś wiedząc z góry, że będzie mnie lubił.

Ambicja w sytuacjach społecznych

Ambicja Dwójek polega na wiązaniu się z osobami mającymi władzę. Znajdują w tym ochronę i zapewniają sobie status w grupie.

Niedawno zatrudniłem się jako psychiatra na oddziale ogólnym. Widzę, że bacznie obserwuję odprawy. Kto z kim siedzi? Kogo darzą szacunkiem zwierzchnicy? Muszę poznać osoby zdobywające popularność i zaprzyjaźnić się z nimi.

"Ja" pierwszy" (uprzywilejowanie) w sferze samoobrony

Oto przykład nastawienia typu „ja pierwszy”:

„Zejdź mi z drogi!” to moje hasło. Jestem wściekły, gdy muszę stać w kolejce w banku lub w tłumie czekającym na otwarcie stołówki. Mam wrażenie, że dla mnie nie wystarczy, jeżeli inni dostaną. Jestem tak wzburzony tym, że mogę zostać pominięty, że przepycham się na początek kolejki.

Co może pomóc Dwójkom w rozwoju?

Dwójki często decydują się na terapię lub zaczynają medytować, dlatego że chcą odnaleźć swoje prawdziwe „ja”. Muszą więc nauczyć się odróżniać autentyczne pragnienia od przystosowawczych czynności, które wykonują, by podporządkować się lub walczyć z pragnieniami innych. Bardzo często osoby te zgłaszają się z takimi objawami, jak trudności w kontaktach z innymi ludźmi lub takimi chorobami, jak migrena i astma, które mogą wynikać z konwersji psychosomatycznej czy z wyparcia potrzeb. Dwójki muszą sobie zdać sprawę z tego, kiedy uwaga ich przesuwają się z autentycznych uczuć w kierunku podporządkowywania się uczuciom innych ludzi. Bardzo pomocne dla nich jest:

- Rozpoznanie w sobie skłonności do manipulowania.
- Zdanie sobie sprawy ze swojej rzeczywistej wartości dla innych » ludzi. Zauważanie przechodzenia od puszenia się do przesadnej skromności.
- Umiejętność rozpoznania, że pochlebstwo jest oznaką nasilającego się lęku. Zwracanie uwagi na skłonność do oddawania władzy innym.
- Wyjście poza wstępne reakcje emocjonalne. Pierwsze reakcje mogą stanowić fasadę maskującą prawdziwe uczucia.
- Zauważenie, jak bardzo przyjemne jest skupianie na sobie czyjejś uwagi przez całą godzinę terapii. Wzbudzenie chęci mówienia o sobie.
- Rozpoznanie w sobie chęci bycia osobą bezradną, utrzymywania terapii w wygodnych ramach, nie ujawniania materiału godzącego w dumę lub dobre mniemanie o sobie.
- Zauważenie sprzeczności celów poszczególnych postaci własnego „ja” i nabycie umiejętności prezentowania innym spójnego obrazu własnej osoby niezależnie od tego, czy się on komuś podoba czy nie.
- Wyzwalanie złości jako wskaźnika autentycznych uczuć i drogi do wyzwolenia się od konfliktów leżących u podłoża psychosomatycznych objawów konwersyjnych.
- Unikanie przyciągania innych pochlebstwem i zrozumienie, że potrzeba odwetu wynika z urażonej dumy.

Co Dwójki powinny sobie uświadomić?

Dobrze jest, jeżeli Dwójki uświadomią sobie, że w procesie zmiany mogą się ujawnić następujące problemy:

- Chęć bawienia się w bycie kimś innym, wyobrażanie sobie różnych sposobów bycia osobą kochaną.
- Niepewność wynikająca z posiadania kilku różnych postaci własnego „ja” „Które z nich jest moim prawdziwym ja?”
- Godzenie się na związki drugorzędne. Pragnienie „tego najlepszego”, ale godzenie się na „tego, kto mnie bardziej potrzebuje” z obawy przed odrzuceniem.

- Lęk przed tym, że nie posiada się prawdziwego „ja”, że jest się osobą wtórną lub naśladowcą innych. W czasie medytacji lęk przed pustką w brzuchu.
- Wzrastający lęk o umiejętność funkcjonowania, gdy utraci się opiekę innych. Obawy, że kupiło się swoje związki z innymi, że uzyskało się przyjaźń na drodze oszustwa.
- Przekonanie, że zdobycie aprobaty jest tym samym, co zdobycie miłości. Przekonanie, że zdobywając niezależność utraci się miłość raz na zawsze.
- Wybuchy hysterii, gdy nawyk szukania aprobaty wchodzi w kolizję z ujawnianiem się prawdziwych potrzeb. Przekonanie, że inni usiłują ograniczyć wolność.
- Walka o wolność. Niechęć do podejmowania zobowiązań, które wydają się ograniczać ujawnianie licznych postaci własnego „ja”. Żądanie nieograniczonej wolności.
- Pociąg do trudnych związków. Trójkąty miłosne. Utrzymywanie kontroli przez pożądanie tego, co trudno osiągalne. Odrzucanie prawdziwej bliskości.
- Brak doświadczeń w zakresie prawdziwej bliskości. Nieznajomość prawdziwych przeżyć erotycznych i emocjonalnych. Potrzeba czasu, by rozpoznać i zatrzymać autentyczne uczucia niezależne od cudzej aprobaty. Trzeba dostrzegać różnice między przelotnymi sympatiami i antypatiami a głębszymi zobowiązaniami.

Punkt Trzeci Wykonawca:

Osobowość nabyta	/ Esencja
GŁOWA: Cecha dominująca Próżność	Wyższy stan umysłu: Nadzieja
SERCE: Namiętność Fałsz	Cnota: Uczciwość

Cechy drugorzędne

Seks: Wzorzec męskości/kobiecości

Kontakty z innymi ludźmi Prestiż

Ochrona siebie Nastawienie się na bezpieczeństwo

Dylemat

Trójki jako dzieci cenione były za osiągnięcia. Przypominają sobie, że po przyjściu ze szkoły pytano je raczej o to, czy dobrze im poszło niż o to, jak im minął dzień. Nagradzano efektywność i robienie dobrego wrażenia, a nie więź emocjonalną czy głębokie zaangażowanie w życie innych ludzi. Ponieważ kochano je za osiągnięcia, nauczyły się odsuwać emocje i koncentrować się na zdobywaniu statusu zapewniającego miłość. Musiały własnym wysiłkiem

zdobywać uznanie, przejmować rolę kierowniczą i zwyciężać. Bardzo ważną sprawą było unikanie niepowodzeń, bo tylko zwycięzcy zasługiwali na miłość.

W świetle nauk ezoterycznych Trójki wypadają dziwnie nowocześnie. Są osobami o wysokich osiągnięciach, utożsamiającymi się z popularnym w Ameryce wzorcem młodości, żywotności i rywalizacji. W każdej grupie przybierają postać modelową: pracownik na kierowniczym stanowisku w trzyczęściowym garniturze, supermana, która sprawnie wykonuje wszystkie prace domowe, tryskające energią dzieciaki z reklam telewizyjnych, hippis z włosami do pięt. Trójki to kameleony. Potrafią się przeistoczyć w budzących uznanie ludzi sukcesu w każdej grupie, do której zdarzy im się należeć i mimowolnie mogą nabrać przekonania, że są wcieleniem tego właśnie wzorca, który uznawany jest przez osoby budzące ich szacunek.

Trójki przejawiają wartości cenione w kulturze amerykańskiej, w związku z tym emanują optymizmem i dobrym samopoczuciem. Nie widać, aby cierpiały i mogą przeżyć swoje lata w nieświadomości faktu, że straciły cenną więź z własnym życiem wewnętrznym. Wszystkie Trójki starają się zapracować sobie na nagrody zewnętrzne, nie zastanawiając się, jakie żywią uczucia wobec charakteru samej pracy. Utożsamiają się z pełną prestiżu nazwą swojej firmy, mierzą swą wartość liczbą zer w rocznych dochodach. Praca, którą wykonują, może być śmiertelnie nudna, ale niedogodność tę może rekompensować imponujący tytuł. Pewna Trójka ujęła to tak: „Nie myśl o tym, tylko weź się do roboty”. Aktywność stanowi też naturalny czynnik antydepresyjny. Wykonawcy pracują tak wiele, że nie mają czasu popadać w depresję.

Preferowaną dziedziną aktywności jest praca, a w związku z tym, że wyznacznikiem wartości jest dla Trójki poziom wykonania zadania, więc potrafią mu się w pełni poświęcić. Natychmiast przechodzą od pomysłu do czynu, zostawiając sobie bardzo niewiele czasu na myślenie. Życie ich jest energiczne i pogodne, wypełnione wieloma ciekawymi zajęciami. Jednakże życie nastawione na osiągnięcia zewnętrzne musi być siłą rzeczy pozbawione wewnętrznych przeżyć płynących z więzi i wątpliwości emocjonalnych.

Większość Trójek nie zdaje sobie sprawy z tego, że nastawienie na działanie hamuje w nich pojawienie się takich form twórczości, które rozwijają się tylko wtedy, gdy długie okresy czasu poświęca się na bycie i na odczuwanie. Plan dnia Trójek jest przeładowany. Trwa nieustanna gonitwa, brak wolnego czasu nie pozwala, by uczucia brały górę. Nawet wakacje to dla Trójek czas nieprzerwanej aktywności. Wybierają zorganizowane wycieczki lub „zaliczają” kolejne kraje. Dzięki temu mają gwarancję, że cały okres wakacyjny będzie szczelnie wypełniony. Wolny czas może być przekleństwem. Jeżeli ktoś nauczył się, że o wartości człowieka stanowi to co robi, a nie to kim jest, perspektywa czasu niezaplanowanego będzie przerażająca.

Wykonawcy unikają wolnego czasu, by nie uświadamiać sobie własnych uczuć, uczucia bowiem mogą przeszkadzać w skutecznym wykonywaniu zadań. Choroby lub życie osobiste rzadko przeszkadzają Trójkom w planowym

wykonywaniu pracy. Mają niewiele tolerancji dla osób działających poniżej swoich możliwości lub pozwalających by zawładnęły nimi emocje.

Słowo „wykonawca” kojarzy się z osobą prózną i rzeczywiście Trójki są bardzo próżne, gdy idzie o własne dokonania. U tych osób samoocena zależy od uznania ich pracy a nie od adorowania ich osoby. Trójki twierdzą, że gdy coś robią, są tak skoncentrowane na zadaniu, że przestają cokolwiek odczuwać. Jeżeli ktoś je chwali odnoszą tę pochwałę do wykonanej pracy, a nie do siebie samych.

W bliskich związkach Trójki odrywają rolę partnera tak jak należy. Mówią to, co powinno się w takich sytuacjach mówić. Często jednak zdają sobie sprawę z tego, że jest to tylko odgrywanie roli. Odczuwają niewiele emocji towarzyszących zazwyczaj intymności. W chwili nabrzmiałej uczuciem Trójki sprawnie kierują uwagę ku innym sprawom. Przypominają sobie, że o dziewiątej mają umówione spotkanie czy też muszą iść na ważny obiad, choć przecież oczekuje się od nich przejawu uczuć. Przez lata całe emocje trzymane na wodzy, by nie zakłócały płynnego wykonywania zadań. Są więc nie do pogodzenia ze sprawnym działaniem.

Trójki wyrażają miłość poprzez działanie i ich życie rodzinne to seria doskonałych obrazków. „Podróżujemy razem. Gramy często w tenisa. Rozmawiamy o dzieciakach”. Uwaga skierowana jest na różne formy aktywności i na plany, a nie na wolny czas, gdy można by leniuchować razem. Związki Trójek są bezkonfliktowe. Małżeństwo jest „udane”, praca świadomie wybrana a dochody dobrze udokumentowane. Ważne jest stałe wcielanie w życie projektów i planów, unikanie niepowodzeń i maksymalizacja sukcesów.

Wewnętrzny optymizm wzmaga często wybiórcze skupianie uwagi na osiągnięciach. Niepowodzenia ustawia się w innym kontekście, traktując je jako niepełne sukcesy. Mobilizacja dla dotrzymania terminów i rywalizacja przedkładane są nad wypoczynek. Z czasem Trójka uczy się dostosowywać do wymagań zadania i doskonale realizować rolę zawodową. Ta godna kameleona umiejętność przejmowania cech danej roli wywiera wrażenie na innych, którzy mogą w związku z tym polegać na zdolnościach Trójki. To wszystko może jednak doprowadzić u Trójki do poważnego samooszukiwania, jeżeli autentyczne uczucia zastępowane są emocjami rzekomo właściwymi ludziom sukcesu. To nieświadomione samooszukiwanie pogłębia się, jeżeli Trójka zaczyna się identyfikować z manierą „skutecznego przywódcy” lub „idealnego kochanka” w takim stopniu, że przejęty model zastępuje autentyczne potrzeby.

Trójki nawykowo oszukują siebie i innych przyjmując wzorzec gwarantujący szacunek. Słowo workaholic (uzależniony od pracy) kojarzy się z człowiekiem nadmiernie skoncentrowanym na osiągnięciach, nie umiejącym przerwać, nie umiejącym odpoczywać. Jeżeli Trójki osiągną skrajny poziom patologiczny, słowo to w pełni je opisuje. Trójki, których wypowiedzi przytaczamy w tym rozdziale wiedzą, że napędza je neurotyczna potrzeba doskonałości we wszystkim. Uwaga ich tak bardzo skupia się na zadaniu, że stają się idealnym

pracownikiem w swoim zawodzie i nie potrafią już odróżnić tego wzorca od siebie samych. Z drugiej strony potrafią także zaobserwować i opisać swój stan umysłu wtedy, gdy mają okres spokoju i nie przeżywają takiej pogoni. Umiejąc przesunąć uwagę na pozycję wewnętrznego obserwatora, potrafią zdobyć się na refleksję nad mechanizmami, leżącymi u podłoża ich nawyków. Dzięki temu są na dobrej drodze ku przezwyciężeniu swojego neurotycznego stylu życia.

Nawykowe problemy Trójek, to:

- Utożsamianie się z osiągnięciami i produktywnością;
- Sprawność;
- Rywalizacja i unikanie niepowodzeń;
- Przekonanie, że miłość dostają za to, co zrobili, a nie za to, kim są;
- wybiórcze koncentrowanie się na pozytywach. Niedostrzeganie negatywów.
- Słaby dostęp do osobistych uczuć. Emocje trzyma się na wodzy póki nie skończy się pracy.
- Prezentacja takiego obrazu siebie, który nastawiony jest na zdobycie aprobaty. Osobowość publiczna manifestująca ponadprzeciętne cechy.
- Nieumiejętność odróżniania prawdziwego „ja” od cech roli czy zawodu;
- Charakterystyczny sposób skupiania uwagi, polegający na kierowaniu wszystkich myśli ku jednemu celowi;
- Intuicyjne dostosowywanie autoprezentacji do tego stopnia, że powstaje przekonanie, iż prezentowany na zewnątrz obraz jest prawdziwym „ja”.

Tło rodzinne

Trójki cenione były za to, co wytworzyły i osiągnęły, a nie za to, kim same były. Z czasem nauczyły się, że miłość i aprobatę zyskuje się dzięki skutecznemu działaniu. Stały się więc specjalistami w zakresie promowania siebie i pokazywania takiego obrazu siebie, który zgodny był z ideałem roli.

Nie przypominam sobie, bym kiedykolwiek mierzył swoją wartość inaczej niż w kategoriach czegoś uchwytnego, co inni mogliby zobaczyć. Moja matka zdecydowanie chciała, żeby każde z jej dzieci zostało prezydentem. Miałem troje rodzeństwa. Była między nami niewielka różnica wieku. Wychowywano mnie konwencjonalnie i typowo dla klas średnich. Sporo mówiło się o miłości, ale niewiele było kontaktu. Osiąganie sukcesów stało się czymś w rodzaju wyścigu szczurów. Rodzice nie bardzo umieli dostrzec we mnie kogoś szczególnego, innego od wszystkich innych ludzi. Sposobem zdobycia uznania było zagranie najlepszego recitalu fortepianowego czy zrobienie kalendarza, który wisiał później na ścianie w klasie albo czegokolwiek, co zwracało czyjąś uwagę. Gdy robiłem coś dobrze, zauważano mnie, pojono z tego niewielkiego źródła miłości. Stało się to nawykiem. Każde osiągnięcie było punktem startu dla

kolejnego sukcesu. Osiągnięcia nie kumulowały się, stale trzeba było robić więcej i więcej. Nauczyłem się z czasem mierzyć swoją wartość tym, ile udało mi się danego dnia zrobić, lub wynikiem takiego testu czy innego spotkania.

Charakterystyczne cechy każdego typu najbardziej uwydatniają się u nastolatków i dwudziestoparolatków. Podajemy niżej wypowiedź siedemnastoletniej uczennicy szkoły średniej. Wypowiedź ta jest typowym przykładem koncentracji Trójek na rywalizacji i osiągnięciach oraz na unikaniu niepowodzeń w oczach innych.

Nie tylko muszę mieć same piątki, ale także występuję w szkolnym przedstawieniu baletowym i staram się usilnie mieć udane życie towarzyskie. Od ósmej do dwunastej jestem w szkole. Od pierwszej do piątej pracuję. Po powrocie do domu odrabiam lekcje, wymyślam układy taneczne i kładę się dopiero o drugiej nad ranem. Robię to wszystko dlatego, że gdybym tego nie robiła nikt by mnie nie lubił. Chcę naprawdę dobrze wypaść w szkole, ale nie mogę powiedzieć, żeby jakoś szczególnie fascynowały mnie tematy lekcji. Przede wszystkim zależy mi na dobrym świadectwie, bo wtedy ludziom się wydaje, że wszystko osiągnęłam. Chodzę do szkoły bardziej dla uznania niż dla wiedzy.

Przez sześć lat uprawiałam gimnastykę, cztery godziny dziennie, sześć razy w tygodniu, od szóstej do dziesiątej wieczorem. Nie zdawałam sobie wtedy sprawy z tego, jak bardzo tej gimnastyki nie znosiłam. Dopiero sobie to uświadomiłam, gdy przerwałam. Cały czas byłam na chodzie. Powrót do domu. Odrabianie lekcji. Wyjście na gimnastykę. Potem znowu odrabianie lekcji. A potem do łóżka, a rano znów do szkoły, ciągle coś robić i robić. Nie ma czasu na zastanawianie się, czy naprawdę lubię to, co robię. Brałam udział w różnych konkursach. Tak naprawdę pewnie mi się to nie podobało, ale kto by tracił czas na narzekanie? Wygrywałam i wtedy mama z tatą uważali, że jestem wspaniała, a ja myślałam sobie: więcej, więcej, jeszcze więcej.

W pewnym momencie nie mogłam oglądać Olimpiady w telewizji. Musiałam albo przerwać treningi, albo załamać się nerwowo. W końcu przerwałam bo koleżanka zrezygnowała i było w porządku, nikt jej za to nie znienawidził. Więc pewnego dnia po prostu zrezygnowałam. Nie miałam zatem nic do roboty i musiałam znowu sobie coś napakować do planu dnia. Znalazłam pracę, zaczęłam tańczyć, jestem przewodniczącą klasy i tak dalej. Teraz muszę koniecznie zdać na Uniwersytet Stanfordzki. Nikomu nie mówię, że zdaję do Stanford, no przynajmniej nikomu kto się dowie, jeżeli się nie dostanę. Nie potrafię opisać, jakie to straszne uczucie, kiedy do czegoś się zmierza i nie ma się pewności, czy się wygra. Więc jeżeli mi się nie uda nawet moi najbliżsi przyjaciele nie dowiedzą się, że przegrałam i zrobię wszystko, żeby zapomnieć o tym. Mam jeszcze inne rzeczy do roboty.

Trójki stają się idealnymi przedstawicielami dowolnej, szanowanej przez siebie grupy. Jeżeli wychowane zostały w rodzinie ceniącej wystąpienia publiczne, będą czyniły starania, by dobrze wypaść na zewnątrz. Jeżeli rodzina ceni inne rodzaje osiągnięć, Trójka-dziecko będzie robiła wszystko, by dobrze wypaść w tej roli. Pewna kobieta wychowana na wsi tak opisuje swoją sytuację:

Odkąd byłam małą dziewczynką matka mówiła mi, że dokonam w życiu czegoś szczególnego. Nie, że jestem kimś szczególnym, ale że zrobię coś szczególnego. Była samotną matką, dosyć niezrównoważoną emocjonalnie, więc próbowałam jej sprawić przyjemność wychowując w zasadzie samodzielnie młodsze rodzeństwo. Nie zachęcano mnie do nauki, oczekiwano raczej, że będę pomagała w domu i opiekowała się innymi. Otworzyłam własny sklep i sprzedałam go z zyskiem po sześciu miesiącach. Był to sukces od pierwszej chwili. Moje interesy zawsze się świetnie rozwijają, bo wiem, czego ludzie chcą i dają im to.

Jeżeli chodzi o efektywność, potrafiłabym po paru lekcjach na temat zarządzania zatrudnić się jako wykładowca. Gdy zdobędę w czymś powierzchowną orientację, czuję wewnętrzne wyzwanie, by wejść w to, zostać uznaną za autorytet i uzyskać szacunek ludzi, których podziwiam. Jako dziecko nie czułam się kochana za to, kim jestem, ale głaskano , mnie za dobrze wykonaną pracę. To jest mój słaby punkt i muszę na niego uważać. Prawie każdemu mogę poświęcić swój czas, jeżeli w zamian zostanę pogłaskana i zdobędę uznanie.

Aktywność wielofazowa

Miłość okazywano Trójkom za ich pracę, a nie za to kim naprawdę były, w związku z tym aktywność i produktywność stały się formą kontroli. Ciągła praca zapewnia ciągły strumień dokonań, a także skutecznie zapełnia wolny czas, w którym mógłby się pojawić lęk o ewentualne niepowodzenia. Trójka przyzwyczajona jest robić kilka rzeczy na raz. Opowiada się za tym, by utrzymać w powietrzu tyle piłek, ile się da, aby skutecznie wypełnić czas. Osoby z zewnątrz natomiast tę ciągłą aktywność Trójek odbierają raczej jako sposób na to, by nie mieć czasu na życie emocjonalne.

Potrafię równocześnie rozmawiać przez telefon, karmić córkę, umawiać się, przysłuchiwać rozmowie i nie stracić żadnej z tych czynności z pola widzenia. Jest to konsekwencją faktu, że zawsze robię na raz dwie albo trzy rzeczy. Zawsze mam do czego przejść zanim skończę poprzednią pracę. Takie zapełnienie czasu, gdzie nie ma żadnych martwych przestrzeni, daje prawdziwe poczucie bezpieczeństwa.

Celem relaksu jest przygotowanie się do następnej rundy. Gorąca kąpiel włączona jest w harmonogram, ponieważ utrzymuje moje ciało w sprawności. W

czasie kąpieli mam obok siebie magnetofon, myślami wybiegam już w następny dzień. Myślę o kolejnej konferencji, następnej ofercie. Jeżeli nie mam akurat kontaktu z ludźmi mówiącymi mi, jak dobrze mi idzie i nie płynie w moim kierunku żadne pozytywne wzmocnienie, mam ogromną ochotę pobiec na salę gimnastyczną lub gdzie indziej, gdzie są ludzie, którzy mogliby mnie choć trochę pochwalić.

Wizerunek

Aprobata zależy od skutecznego działania, więc Trójki poświęcają zazwyczaj tyle uwagi sprawnemu przebiegowi pracy, że zapominają o własnych uczuciach i prezentują na zewnątrz taki wizerunek, który najbardziej do danego zadania pasuje. Z łatwością modyfikują swoją autoprezentację. Stwierdzają u siebie często intuicyjne przystosowanie do wizerunku przekazującego skutecznie to, co chcą powiedzieć lub sprzyjającego temu, by w danej dziedzinie zawodowej być maksymalnie widocznym.¹

Jeżeli Trójka uświadomi sobie, że prezentowany na zewnątrz wizerunek niekoniecznie odpowiada jej emocjom, jest w stanie zmienić go, nie narażając się na utożsamienie z jakąś przynoszącą prestiż fasadą, dzięki której skupiałaby na sobie uwagę innych ludzi. Świadome sobie Trójki wiedzą, że gdy pracują odsuwają na bok emocje i że są w stanie rezygnować z siebie, stając się takimi, jakimi chcą ich widzieć inni. Powiadają, że muszą też wystrzegać się swojej umiejętności oszukiwania innych poprzez pokazywanie im wiarygodnego wizerunku.

Jeżeli natomiast Trójka nie zdaje sobie sprawy z tego, że odkłada na bok uczucia osobiste, gdy wykonuje jakieś zadanie, zachodzi niebezpieczeństwo, że uwierzy, że ona sama i manifestowany na zewnątrz wizerunek to jedno i to samo. Bolesne jest dla Trójek zdanie sobie sprawy z tego, że mają także potrzeby niezgodne z wizerunkiem osoby ponadprzeciętnej, który maksymalizuje skuteczność odgrywanej roli.

Przełączam się w zależności od grupy, w której przebywam. Jestem jak aktor błyskawicznie zmieniający kostium między jednym numerem a następnym. Czuję, jak przeistaczam się w tego, kogo grupa pragnie we mnie widzieć. Z wierzchu wygląda to tak, że mam trzy albo cztery zestawy ubrań w swojej szafie, więc gdziekolwiek pójdę mam coś odpowiedniego. Od około dziesięciu lat potrafię w ciągu jednego dnia przebrać się z trzyczęściowego garnituru w skórzany kombinezon motocyklowy, to znów w strój wieczorowy. Wewnętrznie „przebierałem się” równie często, zależnie od paczki, z którą przebywałem. Natychmiast wiem, jak mnie ludzie odbierają. Czuję taki dreszcz w ciele, tak jakbym ożywał wtedy, gdy jestem w kontakcie. Jeżeli nie jestem w kontakcie i nie zdobyłem żadnych punktów, czuję taki brak energii, jakby we mnie nic nie było.

Wiem, kiedy mnie akceptują, bo czuję to w ciele. Wiem, kiedy spełniam oczekiwania i robię wrażenie.

Agencje reklamowe działają podobnie jak Trójki. Ludzie pracujący w reklamie wyczuwają, jakich wizerunków pragnie świat. Potrafią te wizerunki stworzyć i wylansować. Trójki bardzo sprawnie umieją przejmować takie wizerunki i przeistaczać się w osoby najbardziej cenione przez daną grupę społeczną. Kompetentny profesjonalista, idealny przywódca publiczny, doskonały partner. Preferowaną dziedziną jest praca, ale jeżeli otoczenie akceptuje bardziej próżniaczy styl życia. Trójka potrafi przez lata całe odgrywać także tę rolę byleby tylko nie wejść w kontakt ze swoimi rzeczywistymi preferencjami emocjonalnymi.

Mieszkam na przedmieściu z dwoma synami. Zajmuję się praktyką terapeutyczną w niepełnym wymiarze godzin. Otoczenie jest idealne i jest w nim to, czego zawsze w życiu pragnęłam. Najczęściej trudno mi jednak powiedzieć, co czuję. To co sobie najbardziej uświadamiam to zewnętrzne pozory. Czy moje dzieci są czyste i czy wyglądają na szczęśliwe? Trudno mi po prostu z nimi być i spędzać czas, nie przekształcając wszystkiego w jakąś formę aktywności. Zdałam sobie sprawę z tego, że prezentuję obraz doskonałej nowoczesnej kobiety-terapeutki, stosującej techniki alternatywne, mieszkającej na przedmieściu ze swoimi synami.

Wykonawca dostosowuje się i przekształca w modelowego przedstawiciela dowolnego cenionego wzorca kulturowego. Narciarz wodny będzie miał najmodniejsze narty i nieskazitelną opaleniznę, menedżer będzie manifestował styl charyzmatycznego przywódcy. Uwaga skierowana jest na zewnątrz na wszelkie sygnały pozytywnego zainteresowania innych ludzi do tego stopnia, że Trójka odwraca uwagę od uczuć i stara się usilnie o wypracowanie sobie robiącego wrażenie stylu osobistego. Samooszukiwanie jest całkowite, jeżeli prawdziwe uczucia zostają zduszone i zastąpione przez „pseudo ja”. Gwarantuje to Trójkom obejmowanie pozycji przywódczych dzięki prezentowaniu stylu, który budzi zaufanie.

Główne decyzje swego życia podejmowałem w imię określonego wizerunku. Angażowałem się w związek z kobietą ze względu na wizerunek, który prezentowała. Wyboru uczelni, pracy, stowarzyszenia dokonywałem z myślą o prestiżu.

Moje decyzje bywają także dowodem odrzucania jakiegoś wizerunku. Nie chcę być odbierany jako człowiek z zewnątrz, jako przedstawiciel kontrkultury. Tego wizerunku nie chcę. Tak więc z czasem mogę być zmuszony do pójścia na zabawę z najatrakcyjniejszą dziewczyną lub zdobywania w mojej grupie najliczniejszych wyróżnień.

Zastępowanie autentycznych uczuć budzącym szacunek obrazem siebie może być źródłem szczególnego cierpienia dla Trójek. Może się tak stać, gdy np. uświadomią sobie, że podjęły szczere i długoterminowe zobowiązania wobec osób bliskich (otoczone odpowiednimi niuansami i podbudowane frapującym stylem osobistym), bez rzeczywistego kontaktu z emocjami. Może dojść do załamania, jeżeli Trójka uświadomi sobie rozbieżność między swoimi autentycznymi uczuciami a faktem, że oszukiwała innych, prezentując im atrakcyjną fasadę. Może się wtedy poczuć szalbierzem, którego kłamstwa nie zostały wykryte. Uświadomienie sobie, że prawdziwe uczucia nie zawsze idą w parze z rolami cenionymi przez innych może doprowadzić do wybuchu wściekłości. Trójkę może rozzłościć fakt, że inni tak łatwo dali się nabrać i że nikt jej nie cenił za to, kim naprawdę jest.

Jeżeli znajdziesz się w niewygodnej dla siebie sytuacji możesz przejawiać emocje, ale przejawiasz je nie dlatego, że je przeżywasz, lecz dlatego, że powinienes je przeżywać.

Jeżeli ktoś d na przykład powie, że zależy mu na tobie, odpowiadasz tym samym, niezależnie od tego, czy tak czujesz czy nie. Możesz stwarzać pozory zaangażowania, choć tak naprawdę jesteś miliony kilometrów stąd i w myślach robisz coś innego.

Możesz zaglądać śmierci w oczy, ale nadal musisz być opanowany. Gdybym umierał z głodu, a ty byś postawił przede mną miskę pełną jedzenia, wątpię, czy sięgnąłbym po nią gdybyś się przyglądał. Wiem, że jeśli źle wypadnę w oczach kogoś, kogo szanuję, będę natychmiast odrzucony.

Trójki utożsamiają się z własnymi wizerunkami: pięknymi wizerunkami młodości, inteligencji i produktywności. Mogą doznać szoku, jeżeli odkryją, że obserwatorzy z zewnątrz potrafią odróżnić ich prawdziwe „ja” od „pseudo ja”. Przekonane są bowiem, że tylko „pseudo ja” może im przynieść trochę miłości. Mają za sobą dzieciństwo, w którym szanowano tylko tych, którzy odnieśli znaczący sukces. Jako osoby dorosłe żyją więc z przymusem zwyciężania, które przynosi im miłość. Zdaniem zewnętrznego obserwatora. Trójki działają pod presją, mocują się i sprzedają dla osobistych korzyści.

Uwaga Wykonawców skoncentrowana jest na porównywaniu statusów i na zdobywaniu symboli statusu, które są uchwytnymi dowodami sukcesu. Są dumni z osiągnięć, honorów, z tego że zwyciężyli swoich rywali. Starają się zajmować pozycje, w których dzierżą władzę nad cudzym życiem. Są narcystyczni w tym sensie, że przekonani są o własnej kompetencji i wyższości. Są egocentrycznie skupieni na tych projektach, które w ich własnych oczach przydają im blasku. Ich próżność wynika jednak z dokonań, zarobków, a nie z urojonego poczucia wrodzonej wartości osobistej. Trójki pracują dla sukcesu. Ich siła leży w zdolności przetrzymania rywala i umiejętności kończenia

rozpoczętych zadań. Świadome są tego, że świat nie ma obowiązku ich utrzymywać i przeżywają silny lęk, jeżeli nie są w stanie zapracować sobie na status i szacunek. Towarzyszy im wiara we własne zdolności, ale nie mają poczucia, że sukcesy przyjdą same.

Tyle inwestują w sukces, że jeżeli pojawi się porażka, dokonują jej redefinicji, określając jako sukces częściowy, lub też przypisują winę innym. Unikają niepewnych przedsięwzięć i rozpadających się związków. Szybko szukają sobie czegoś lepszego.

Nie mają poczucia porażki, jeżeli prędko pojawi się nowa obiecująca perspektywa. Potrafią zmieniać pracę i tożsamość bez wahania. Jeśli zapewni im się możliwość wykazania się aktywnością i nadzieję na lepsze jutro, negatywne emocje potrafią trzymać na uwięzi. Ta wybitna zdolność do przystosowywania się jest zarówno błogosławieństwem, jak i obciążeniem. Pozytywne jest to, że Trójki potrafią poruszać się pod presją szybko i skutecznie. Negatywne jest to, że autentyczne uczucia ulegają stłumieniu w imię wykonania zadania. Konsekwencją zdolności chwytania się nowych szans i wcielania w wizerunek wymagany przez nową rolę jest to, że postrzegane są jako ludzie zmieniający poglądy jak rękawiczki, aby osiągnąć własne cele.

Oszukiwanie i samooszukiwanie

Odpowiedni wizerunek ma wielką siłę oddziaływania także w polityce. Przykładem tego jest Ronald Reagan, prezydent o wielkim uroku osobistym, dający narodowi poczucie bezpieczeństwa. Ludzie chcą bowiem, by ich przywódcy emanowali szczerością i dobrą wolą. Zdolni Wykonawcy potrafią przejąć cechy danej roli i utożsamić się z nią. W filmie Pumping Iron Arnold Schwarzenegger, wielokrotny mistrz świata w kulturystyce i prawdopodobnie Trójka, opisuje swoje upodobanie do rywalizacji jako chwyt psychologiczny: pokazuje innym zawodnikom wizerunek zwycięzcy nie do pokonania zanim zaczną pozować razem na estradzie.

Trójki często mówią o tym, że świadome są manipulacyjnych możliwości kryjących się w operowaniu wizerunkiem wzbudzającym zaufanie. Powiadają też, że tak silnie zanurzają się w swoje role, że oszukują same siebie. Selektywnie koncentrują się na wsparciu i odrzucają negatywne informacje zwrotne, traktując je jak strategię stosowaną przez osoby nie umiejące przegrywać. Dopóki zaspokajane są potrzeby wizerunku. Trójki prą zażarcie naprzód ku zwycięstwu.

Próbuję nawiązać kontakt z każdym, kto jest wzorcem tego, co mnie interesuje. Może to dotyczyć wszystkiego: od polityki latynoamerykańskiej przez jakiś przedmiot akademicki, na sztukach pięknych kończąc. Przyciągają mnie ludzie nieprzeciętni, sprawiający wrażenie poskładanych, ludzie sukcesu, którzy rozwiązali wszystkie problemy zewnętrzne. Także pieniądze, pozycja i władza.

To wspaniała rzecz posuwać się stale w kierunku wizerunku idealnego i bardzo boli rozpoznanie fałszu w tych wizerunkach. Boli zdanie sobie sprawy z tego, że tyle włożyło się wysiłku w zachowanie pozorów, a na końcu drogi nie będzie może tej idealnej dla ciebie pracy. Boli, że nie każdy kocha zwycięzcę. To jak ciastko z wyobraźni, które rozpada się w pył, bo tyle trzeba różnych rzeczy zrobić, żeby je zdobyć.

Uświadamiasz sobie, że skoncentrowałeś się na wizerunku i masz poczucie, że sam siebie zdradziłeś. Zdradzasz siebie, gdy dokonujesz różnych cudów, by stać się osobą wybijającą się w dowolnej grupie. Bardzo cierpię, gdy uświadamiam sobie, że tak bardzo się musiałam przystosowywać, by zostać najdoskonalszą kobietą, którą on kiedykolwiek spotkał lub by zostać tą, która przewodzi i wzbudza szacunek tłumy. Obecnie ważniejsze jest dla mnie pozostanie w przyjaźni z dawnym kochankiem lub świadomość tego, że mnie lubią za to, kim jestem. Nie chcę już dostawać od nich tego co potrzebne mojemu wizerunkowi, który manifestowałam wtedy, gdy byliśmy ze sobą związani.

Związki intymne

Rozdźwięk między prawdziwym „ja” a „ja wykonaniowym”, który powstał w dzieciństwie, szczególnie silnie ujawnia się w bliskich związkach.

Zawsze czułam, że nie można pogodzić uczuć z wykonaniem roboty. Można albo siedzieć i przeżywać, albo wziąć się do pracy. W efekcie wiele osób mówiło mi, że depreczuję ich, że chodzi mi wyłącznie o ich produktywność a nie o ich uczucia. To w pewnym sensie prawda. Ciężko mi było na przykład dostrzec, że inni ludzie pod presją zwalniają obroty lub że są zdezorientowani, jeżeli coś im nie wychodzi w życiu osobistym.

Gdy staram się pozostać przy swoich uczuciach budzi się we mnie poczucie prawdziwego zamieszania. Czy to uczucie jest właściwe? Jak mam odróżnić własne uczucia od uczuć dyktowanych mi przez mój wizerunek? Gdy przez całe życie człowiek dopasowywał się do cudzych

oczekiwań, a tu nagle znajduje się pod presją własnych przeżyć, może się przerazić. Ujawniają się autentyczne sympatie i antypatie. Starasz się uruchomić inny barometr jak się z tym czujesz, a nie jak to widzisz. Koncentrowanie się na sobie a nie na innych przeraża, nie wiesz bowiem czego się o sobie dowiesz, a nawet czy w ogóle jesteś.

Trójki potrafią sprawiać wrażenie czułego partnera, choć jednocześnie zdają sobie sprawą z tego, że grają wtedy jakąś rolę. Jeżeli wymagana jest wrażliwość, są wrażliwe, choć niekoniecznie odczuwają to w środku. Łatwo „odgrywają” bliskie związki i wcielają się w swoje wyobrażenie o tym, jak powinien wyglądać odpowiedni partner czy też „są” doskonałymi małżonkami. Gdy pojawią się jednak prawdziwe emocje, brak Trójkom odpowiedniego

doświadczenia. „Odczuwam tylko jedną lub dwie jasno określone emocje. A gdzie jest reszta?” Albo też czują się zakorkowane: „Jeżeli pozwolę sobie na emocje, oneśmielą mnie one i unieruchomią.” Najczęstsze pytania, jakie zadają ludzie „uzależnieni od pracy”, gdy po raz pierwszy pozwalają sobie na własne emocje, to: „Czy ta emocja jest właściwa?”, „Czy moje emocje wezmą górę i przeszkodzą mi w efektywnej pracy?”

Najtrudniej mi poradzić sobie ze złością. Zdarzało mi się zniknąć na całe miesiące, by dopiero potem zdać sobie sprawę z tego, że powodem był silny gniew. Tyle czasu mijalo, zanim się z nim uporałem. Złość niszczy pozytywny wizerunek i wszystkich odstręcza, więc zamiast sobie z nią radzić woląłem zmieniać pracę i tworzyć sobie nowy świat chroniący mnie od przeżywania w przyszłości takich uczuć.

Na obecnym etapie mojej pracy nad sobą doceniam, gdy ktoś pomaga mi wejść w kontakt z moimi uczuciami. Patrząc wstecz, widzę wiele takich momentów, gdy sprawy potoczyłyby się inaczej, gdybym od razu poradził sobie z moimi emocjami. Wydaje mi się, że w danym momencie nie potrafię sobie uświadomić, co czuję. Potrzebuję czasu i miejsca, by do tego dojść. Ale z kolei, gdy mam za wiele miejsca wiem, że mam czas wytworzyć sobie pewien skrypt, który wydaje mi się autentyczny. Najbezpieczniej się chyba czuję wtedy, gdy proszę o czas na zastanowienie się, co czuję i godzę się na rozmowę w określonym terminie w niedalekiej przyszłości.

Zaletą Trójek jest to, że niezwykle silnie wspierają cele i aspiracje członków swych rodzin. Pracują intensywnie, by zapewnić rodzinie byt i bardzo się cieszą z sukcesów tych, z którymi się utożsamiają. Świetnie im się udaje wyciągać innych z odosobnienia lub złych nastrojów i zachęcać ich do emocjonalnie konstruktywnej działalności. Jeżeli identyfikują się z życiem rodzinnym, poświęcają rodzinie czas i energię. Jeżeli ważna jest dla nich intymność, wiele wysiłku włożą w to, by stać się bliskim partnerem. Jeżeli jednak obiektem ich identyfikacji jest praca, niewiele znajdą czasu dla rodziny czy dla miłości.

Wadą Trójek jest to, że łatwo odwodzi je od własnych uczuć takie czy inne zadanie. Trójki twierdzą, że zadań tych podejmują się dla rodziny, tak naprawdę jednak chodzi im o sukces osobisty.

Wiele uwagi poświęcają wyglądowi i zewnętrznym dokonaniom partnera, co zastępuje głębię uczuć.

Jestem wspaniałą przy pierwszym spotkaniu, na pierwszej randce. Wzajemny zachwyty. Najlepiej wypadam, gdy włączony jest reflektor uwagi. W miarę trwania związku chcę się zająć pracą kosztem partnerki. Dużym problemem dla mnie jest to, że chcę wracać do domu późno, ponieważ pracuję, by zarobić na nasz sukces, a po przyjściu do domu stwierdzam, że partnerka czuje się urażona.

Gdy pojawią się zbyt silne uczucia mam takie sposoby odcinania się od nich, które doprowadzają moją partnerkę do szału. Gdy emocje stają się zbyt intensywne, zatapiam się w pracy lub też w czasie jakiejś poważnej rozmowy po cichu zastanawiam się jeszcze raz nad jakimś projektem lub też czuję, że po prostu czas już sobie pójść. Gdy mówię „Przestań”, mówię to poważnie. Nie znoszę, gdy ktoś próbuje na mnie wywierać nacisk. Potrzebuję czasu, by uporać się w samotności z jakąś negatywną oceną lub poczuciem przegranej i gdy już się upewnię, że wytrzymam i że nadal będę mógł sobie spojrzeć w twarz, wracam.

Przykład pary złożonej z Trójki i Piątki (Wykonawca i Obserwator)

Zarówno Trójka jak i Piątka mają problemy z emocjonalną bliskością. Trójka chce być oceniana za osiągnięcia, a nie za to kim jest, Piątka zaś boi się ujawnienia i upokorzenia. W pierwszej fazie kontakt emocjonalny jest bardzo ograniczany. Trójka unika intymności przez obarczanie się licznymi zadaniami. Piątka zaś wycofuje się. W najczęstszym scenariuszu Trójka jest łowcą, a Piątka ofiarą. Trójki doprowadzają do takich czy innych wydarzeń. Piątki nie stawiają oporu.

Wykonawca staje się bardziej skłonny do intymności, gdy zaspokajane są potrzeby związane z tworzonym przez niego wizerunkiem, wycofuje się zaś wtedy, gdy samoocena spada. Obserwator pozwala sobie na krótkie chwile intymności, jeśli ma gwarancję zachowania niezależności. Oba te typy reagują z opóźnieniem na nagłe wybuchy emocji i muszą się wycofywać, by sprawy przemyśleć. Każdy musi czujnie obserwować, czy druga strona jest dostępna. Trójki muszą szanować prywatność Piątek i unikać przejmowania steru. Piątki zaś muszą się uczyć tolerowania spontanicznych kontaktów bez potrzeby wycofywania się.

Trójka ciągle poszukuje różnych sposobów udoskonalania związku, a Piątka jej w tym nie przeszkadza. Para nie musi walczyć o to, kto sprawuje kontrolę, więc Trójka często usiłuje zaaranżować wspólne życie jak w obrazku z bajki, po czym bierze się za kolejne zadania. Jeżeli dojdzie do ustalenia harmonogramu prac domowych. Trójka i Piątka współpracują często ze sobą w tym zakresie, żyjąc poza tym własnym życiem. Obserwator ma skłonność do szufladkowania: poszczególne formy aktywności, różni przyjaciele, wszystko pooddzielane. Zażyłość zajmuje jedną z przegródek i zaraz po intymnym spotkaniu Piątka wycofuje się. Gdy atmosfera domowa stanie się napięta. Piątka może się wycofać tak bardzo, że następują długie okresy zamkniętych drzwi i komunikacji ograniczonej do minimum. Jeżeli Trójka jest bardzo zajęta, może tego w ogóle nie zauważyć. Jeśli plany Trójki kolidują z harmonogramem życia domowego i porami posiłków. Piątka zareaguje dąsami, a jeżeli poczuje się wystarczająco bezpiecznie, wybuchnie złością w stylu Ósemki (która jest jej

punktem bezpieczeństwa). Dla Trójki gniew osoby bliskiej jest zabójczy, więc natychmiast się wycofuje.

W życiu społecznym Trójka chce prezentować atrakcyjny wizerunek. Lubi bywać, czuje się bezpieczna i kochana wtedy, gdy coś robi. Piątka jest bardziej wycofana, lubi być sama i nie będzie towarzyszyła Trójce w niespodziewanych wyjściach. Musi wiedzieć, jaki jest program koncertu, albo co kto komu powie. Trójka może organizować bale i być ich gwiazdą. Może zabierać głos za Piątkę w czasie spotkań publicznych. Jeżeli Trójka i Piątka wspólnie pracują nad jakimś zadaniem. Piątka przejmie rolę niewidzialnego mózgu zdalnie sterującego Trójką. Wszelkie kontakty publiczne weźmie na siebie Wykonawca. To on będzie prowadził negocjacje i dzwonił do Obserwatora, by złożyć sprawozdanie. Obserwator zaś nie będzie musiał ruszać się z domu.

Związki z autorytetami

Trójki chcą mieć autorytet. Umieją ustalać priorytety i dobrze znoszą rywalizację. Lubią dowody uznania, gdy osiągną sukces. Na ogół rywalizują o zwycięstwo osobiste, na przykład o przywództwo w grupie. Jeżeli natomiast Trójka utożsami się z zadaniem grupowym, silnie zdopinguje ekipę, przyjmując bez pytania rolę przywódcy. Trójka w drużynie zapewnia ruch do przodu.

Zaletą Trójek jest to, że są przykładem zaangażowanego autorytetu i dopingują innych. Potrafią się poświęcić bezwarunkowo zadaniu, żywiąc nadzieję sukcesu. Od razu przechodzą od myśli do czynu i nic nie mają przeciwko współpracy z autorytetami o przeciwstawnych poglądach.

Trójki wychodzą bez szwanku z trudnych interakcji manifestując postawę „następnym razem doprowadzimy tę sprawę do szczęśliwego końca”. Dają też innym wsparcie, pomagając im zajmować pozycje niebezpieczne i ryzykowne bez zahamowań wpływających z lęku o ewentualne konsekwencje.

Wadą interakcji Trójek z autorytetami jest to, że często przejmują kontrolę obchodząc istniejące autorytety. Wykonują zadania ścinając zakręty, nierzadko kosztem jakości. Skłonne są często do przesadnej autoreklamy. Wielokrotnie wchodzi w kontakt z innymi poprzez role zawodowe a nie poprzez osobiste uczucia. „Mój wizerunek nawiązuje kontakt z Twoimi referencjami”.

Przykład związku z autorytetem: Trójka i Szóstka (Wykonawca i Adwokat Diabła)

Jeżeli związek jest dobrany. Szóstka będzie tworzyła koncepcje, a potem wyszukiwała w nich wady. Trójka zaś zajmie się promocją projektu i jego realizacją. Jeżeli Szóstka będzie miała pomysł i naszkicuje jego ramy, odda się w pełni właściwemu sobie nawykowi wyrażania wątpliwości i wynajdywania ukrytych wad. Trójka znajdzie się wtedy w idealnej pozycji, by przedstawić zalety przedsięwzięcia i nadać mu solidne podstawy. Jeżeli Szóstka poczuje, że

szanuje się ją za pomysły, pozwoli, by na Trójce skupiały się światła reflektorów i uwaga publiczności.

Jeżeli natomiast Szóstka poczuje się usunięta w cień, zacznie podejrzewać, że Trójka chce przejąć władzę. Szóstka zakłada, że Trójka wie, kiedy Adwokat Diabła oszukuje lub przesadza. Będzie zatem podejrzewała, że Trójka robi intrygi, by osiągnąć własne cele, a nie działa dla dobra ogółu. W ten sposób Szóstka ustawi się w pozycji osoby przegrywającej i może zacząć szukać sprzymierzeńców za plecami Trójki. Trójka tymczasem jest na tyle zajęta ciężeniem do celu, że może nie zauważyć obaw Szóstki, bo gdy już skupi się na zadaniu odsuwa w bok emocje. Nie zwraca więc uwagi na to, co czują współpracownicy. Trójka tak bardzo przywiązana jest do wizerunku autorytetu odnoszącego sukcesy, że zupełnie nie zauważa wyczerpania współpracowników. Nie słyszy krytycznych komentarzy, a pytania Szóstki uważa za przejaw wtrącania się i usiłuje przejąć kontrolę: „Strzeż się, bo mam Cię na oku”.

Jeżeli przedsięwzięciu grozi niepowodzenie. Trójka będzie chciała pracować jeszcze intensywniej. Szóstka zaś rozmawiać. Jeśli sytuacja nadal się pogarsza Wykonawca będzie się starał wycofać i zająć czymś bardziej obiecującym. Adwokat Diabła potraktuje to jako zdradę, będzie próbował wytrwać i ratować przedsięwzięcie. Jeżeli natomiast wszystko będzie szło dobrze. Trójka będzie chciała rozszerzyć interes i koncesje. Szóstka zaś wzmoże czujność. Będzie wolała trzymać się tego co ma. Zacznie się niepokoić ewentualnymi zagrożeniami płynącymi z cudzej zawiści. Będzie się starała zapobiec niebezpieczeństwom, rozmyślając nad wartościami i etyką sukcesu.

Jeżeli Trójkę stać będzie na to, by dzielić się władzą przy podejmowaniu decyzji oraz informować innych przed podjęciem działań, paranoidalne obawy Szóstki ucichną. Gdy Szóstkę ogarnia lęk przed działaniem i wątpliwość. Trójka powinna jej przedstawić plan dalekosiężny. Relacje z autorytetem poprawią się znacznie, jeżeli Szóstka nauczy się pytać wprost zamiast nabierać coraz większych podejrzeń opartych na mylnych być może przesłankach.

Zalety

Trójki przejawiają zaraźliwy entuzjazm dla planów i przyszłych przedsięwzięć. Zważywszy, że bywają niezmiernie pracowite, potrafią zachęcać innych do doskonalenia się. Przez całe życie chcą się uczyć. Przejawiają też antydepresyjną zdolność wynajdywania ciekawych zajęć. Potrafią efektywnie reklamować siebie i swoje przedsięwzięcia. Angażują się w projekty społeczne pomagające ludziom poprawić byt materialny własnymi siłami i dążą do przeprowadzenia takim działaniom.

Atrakcyjne otoczenia

Atrakcyjnym dla Trójek otoczeniem są niewielkie przedsiębiorstwa, które rozkwitły dzięki pracowitości i siedzeniu po godzinach. Chętnie obejmują stanowiska menedżerskie. Zostają handlowcami. Pracują w massmediach, w reklamie i przy promocji towarów i usług. Pociągają je zawody wymagające przekładania znanych idei na dający się ocielić w życie system.

Trójki są modelowymi przedstawicielami swojego środowiska:lewicowymi radykałami, prawicowymi konserwatystami. Przyciągają je takie otoczenia, w których mają szansę się wybić, unikają zaś środowisk, w których niczego nie osiągną. Wybierają zawody .prestżowe z możliwością awansu. Pną się po drabinie organizacyjnej, chcą dojść na sam szczyt. Bywają politykami, na których się głośuje ze względu na ich wizerunek w środkach masowego przekazu i osobisty styl.

Nieatrakcyjne otoczenia

Nieatrakcyjne dla Trójek są zawody bez perspektyw, prace nie podnoszące prestiżu. Unikają wszystkiego, co w opinii publicznej niegodne jest tej klasy społecznej, do której należą. Nie mogą się podejmować projektów twórczych wymagających wglądu w siebie lub okresów prób i błędów. Wolą być dziennikarzami niż powieściopisarzami, kierownikami działu graficznego w czasopiśmie niż poważnymi malarzami, którym potrzeba wielu miesięcy dla ukończenia dzieła.

Słynne Trójki

Do słynnych Trójek należy Werner Erhard*, super sprzedawca świadomości, który lansował ruch rozwoju osobistego pod hasłem „trening pozazmysłowy jest skuteczny”.

Ronald Reagan * Walt Disney * Farrah Fawcett * John F. Kennedy

Na co Trójki zwracają uwagę?

Zewnętrznemu obserwatorowi Trójka wydaje się być człowiekiem osiągnięć, osobą o skoncentrowanej uwadze. Trójki twierdzą jednak, że starają się jedynie dotrzymać kroku. Jeżeli ktoś jest dobry, Trójka musi być lepsza, ponieważ jej samoocena zależy od sukcesów. Aktywność jest formą kontroli, a wartość osobista i poczucie bezpieczeństwa zależą od tego, ile udało się zrobić. Trójka zazwyczaj robi kilka rzeczy na raz, co nazywa się myśleniem wielofazowym.

Jadę samochodem, nieco spóźniony. Kierując, rozmawiam jednocześnie z pasażerem, zerkam w lusterko, by sprawdzić czy nie ma w pobliżu gliny, przekraczam co i raz dozwoloną prędkość, przegryzam kanapkę i przelązczam

radio na kolejne kanały. To że udaje mi się to wszystko robić jednocześnie wprawia mnie w dobre samopoczucie. Czuję się panem sytuacji.

Wielofazowej aktywności towarzyszy wewnętrzny nawyk kierowania uwagi na zadania. Uwaga rzadko zatrzymuje się na aktualnym zadaniu, szybko przeskakuje na kolejne. Między jedną a drugą myślą nie ma prawie miejsca na refleksję, na ponowne rozważenie hierarchii ważności, na dostrzeganie własnych uczuć związanych z zadaniem.

Musisz być najlepszy, inaczej nie istniejesz. Wiecznie masz poczucie, że jesteś na drugim miejscu i wciąż starasz się być na pierwszym. Stale masz na tapecie trzy albo cztery przedsięwzięcia. Twoje ciało realizuje jeden projekt, a umysł skoncentrowany jest już na następnym.

Gdy pierwszy projekt dobiega końca jestem tak już zaangażowany w następny, że niemal nie zauważam, że pierwszy już ukończyłem. To tak, jakby teraźniejszość nie istniała, bo wciąż wybiegam naprzód ku następnemu zadaniu.

By zrozumieć ten rodzaj uwagi spróbuj sobie wyobrazić, że stale działasz na wysokich obrotach, że wybierasz życie pełne stresu i rywalizacji. Wrażliwy jesteś na wszystko w Twoim otoczeniu, co może się przysłużyć celowi, ku któremu obecnie zmierzasz. Ludzi spostrzegasz pod kątem tego, co posiadają lub co mogą zrobić dla realizacji Twojego przedsięwzięcia.

W miarę precyzowania celów zainteresowanie rośnie, rośnie też tempo pracy. Uwaga zawęży się do tych sygnałów, które sprzyjają zbliżaniu się do celu. Ludzie zaczynają przypominać automaty, które albo zablokują ruch, albo mają coś, co może pomóc w realizacji zadania. Jeżeli są automatami przeszkadzającymi, to albo się ich ignoruje, albo omija. Jeżeli mogą sprzyjać realizacji zadania, poszukuje się kontaktu z nimi, traktując ich instrumentalnie.

Przeszkody wzmagają jedynie koncentrację uwagi. Stan napięcia sprzyja temu, bo jeśli nie osiągniesz celu lub kto inny Cię ubiegnie, będziesz się obawiał, że okażesz się niegodnym miłości nieudacznikiem. Nikt nie kocha tych, którzy nie przybiegli pierwsi do mety. Albo zajmiesz pierwsze miejsce, albo nie ma dla Ciebie w ogóle miejsca.

Jeżeli przeszkód nie udaje się pokonać, koncentrujesz się na sobie i przetrząsasz pamięć wyszukując każde adekwatne rozwiązanie z przeszłości. Takie zawężenie uwagi do drobiazgowych sygnałów z otoczenia, dawnych wspomnień i rozwiązań pod kątem ich aktualnej przydatności nazywamy myśleniem zbieżnym. Trójki szczególnie dobrze się nadają do takiego sposobu myślenia, bowiem pomagają odnajdywać twórcze rozwiązania, gdy rutynowe nie dają efektu.

Już kilka przedsięwzięć postawiłem na nogi. Największe zyski osiągałem wtedy, gdy musiałem dotrzymać określonego terminu. Z każdego innego

przedsięwzięcia, którym się kiedykolwiek zajmowałem, wyluskiwałem wtedy nawet najdrobniejsze pomysły. Moje zyski wynikają z dziwacznej kombinacji pomysłów, które w innych sytuacjach okazały się skuteczne.

Identyfikacja

Gdy jakieś przedsięwzięcie okazuje się na tyle skuteczne, by przyciągnąć uwagę Trójki, cała jej energia umysłowa skupia się na celu. Trójka utożsamia się z cechami, które sprzyjają rozwiązaniu danego problemu. Takie sprzężenie wizerunku i uwagi nazywamy identyfikacją. Jest to mechanizm obronny, za pomocą którego stajemy się podobni do ludzi lub wzorców, z którymi zetknęliśmy się w młodości. Dla większości z nas psychologiczna identyfikacja to coś w rodzaju: „Jestem podobna do matki” lub „Jestem Amerykaninem”. Dla Trójki identyfikacja może przybierać postać: „Stałem się modelowym wykonawcą tego, czym się zajmuję”. Gdy zachodzi identyfikacja. Trójce trudno jest oddzielić wartość osobistą od wartości wytworu, a jeżeli wytwór zostanie zakwestionowany Trójka czuje się osobiście zaatakowana.

Trójki mają nieustanny nawyk odsuwania uwagi od prawdziwych uczuć w imię skuteczności i w imię wcielania wizerunku, którego dane zadanie wymaga. Szczególnie łatwo poddają się identyfikacji, ponieważ szukają aprobaty u innych. Potrafią mobilizować znaczną energię, by przemienić się w takiego człowieka, jakiego widzieć życzą sobie inni. Często nie zdają sobie sprawy z tego, że nie potrafią przerwać pracy, by postawić sobie pytania, jak się czują z tym, co robią i czy nie wolałyby robić czegoś innego.

Gdy nastąpi identyfikacja. Trójka zaczyna wierzyć, że zawsze doskonale robiła to, co w danym momencie jest jej zadaniem. Samooszukiwanie będzie tylko częściowe, jeżeli Trójka będzie czuła, że nakłada maskę lub odgrywa rolę, by zrobić dobre wrażenie. Identyfikacja może jednak być na tyle silna, że Trójka wciela się w rolę zawodową i żyje z nią przez wiele lat, aż choroba lub kryzys wieku dojrzałego zmusi ją do przerwania pracy, pozwalając uczuciom dojść do głosu. Jeżeli gra idzie o tytuł, prestiżowy wizerunek lub dużą sumę pieniędzy, Trójka potrafi pracować aż padnie „dla firmy”, „dla korporant”, dla jakiegokolwiek roli, z którą się utożsamiła. Nie zatrzyma się nawet na chwilę, by zadać sobie pytanie, czy takie życie przynosi jej spełnienie.

Ćwiczenie w zakresie identyfikacji

Ćwiczenie to pomaga zrozumieć przesunięcia uwagi, których dokonuje Trójka stapiając się z pożądanym wizerunkiem. Usiądź naprzeciwko partnera. Niech jedno z Was będzie obserwatorem, a drugie przyjmie rolę Trójki. Jeżeli Ty decydujesz się być Trójką zamknij oczy, by nie rozpraszały Cię reakcje obserwatora. Zamknąwszy oczy, wybierz jakąś cechę, z którą chcesz się utożsamić. Niech to będzie cecha, której, w Twym mniemaniu, nie posiadasz.

Spróbuj na przykład wyobrazić sobie, że jesteś osobą piękną, pociągającą, inteligentną, namiętną czy radosną. Pamiętaj jednak, by wybrać taką cechę, która jest ci obca.

Wyobraź sobie teraz, że ją posiadasz. Łatwiej Ci będzie to zrobić, gdy przypomnisz sobie sytuację, w której naprawdę czułeś się jej posiadaczem. Zauważ, jak przesuwa się Twoja uwaga, gdy „budujesz w sobie tę cechę”. Zauważ, że przybliżyła się ona i oddala. Gdy jest obecna, czujesz się jak Trójka, która z tą cechą się identyfikuje, a gdy musisz dokonać wysiłku, by ją utrzymać, czujesz się jak Trójka, która kurczowo ima się wizerunku.

Mając nadal zamknięte oczy, skoncentruj się całkowicie na wyobrażonej cesze i pozwól jej przeniknąć Twoje ciało. Gdy zdołasz utrzymać uwagę na odczuciach czy emocjach stymulowanych przez nią w Twoim organizmie, włącz do Twoich fantazji obserwującego partnera. Wyobraź sobie, że jest on osobą ważną w Twoim życiu (na przykład szefem czy współmałżonkiem), że ma na Ciebie wpływ i że jest czuły na cechę, z którą się identyfikujesz.

Otwórz teraz oczy i nadal kierując uwagę do wewnątrz, na wybraną przez Ciebie cechę, zacznij zwykłą rozmowę z obserwatorem. Zauważ, jak przesuwa się Twoja uwaga, gdy próbujesz się utożsamiać z cechą, na którą wrażliwy jest Twój partner. Trójki potrafią wychwycić w tych wewnętrznych wahaniach uwagi różnicę między momentami, gdy udają tylko wizerunek mający robić wrażenie i chwilami, gdy tak się w danej właściwości zanurzają, że utożsamiają się z cenioną przez partnera cechą. Zazwyczaj przenoszą uwagę tak, by identyfikować się z cenionymi w danej kulturze wizerunkami i zaczynają uważać je za przejaw samych siebie. Przestają odróżniać przyjęty wizerunek od własnych wewnętrznych uczuć.

Gdy Trójka wciela się w określony wizerunek, bardzo silnie odbiera reakcje innych ludzi. Jeżeli wizerunek wywiera oczekiwany wpływ. Trójka będzie się z nim nadal identyfikowała; jeżeli zaś publiczność wyrazi dezaprobatę, autoprezentacja ulegnie nieświadomej modyfikacji.

Styl intuicyjny

Gdy Trójki były dziećmi, ich poczucie bezpieczeństwa zależało od tego, czy potrafiły być najlepsze w dziedzinach cenionych przez innych. Jeśli dobre samopoczucie dziecka zależy od tego, czy przedstawi odpowiedni wizerunek i dobrze wypadnie, stanie się ono wrażliwe na informacje podtrzymujące te potrzeby.

Gdy znajdę się w nowej sytuacji natychmiast zdaję sobie sprawę z tego, jak mnie inni odbierają. Wiem, że „wstrzelę się w sam środek” tego, co grupa do mnie czuje. To raczej wyczucie niż emocja. Wiem po prostu, co grupa skłonna jest zaakceptować. Zaczynam się wtedy w taki sposób zachowywać.

Polegałem na tym bardzo w mojej pracy promocyjnej. Szedłem od jednej grupy do drugiej z tym samym produktem, ale za każdym razem opowiadałem o nim nieco inaczej. Stawałem, by wygłosić odczyt i słyszałem czasem, jak w środku zdania zmieniam intonację, nie bardzo wiedząc dlaczego albo czułem, że moje ciało samo zaczynało odgrywać rolę inną niż ta, którą przygotowałem.

Gdyby ten handlowiec nie wiedział, że jego prawdziwą postawę zastępuje inna, nie umiałby sobie z tymi przeobrażeniami poradzić. Z umiejętności odróżniania własnych uczuć od dokonywanych modyfikacji wypływa kilka interesujących konsekwencji. Pierwsza dotyczy emocji. Albo bałby się, że okłamuje słuchaczy, albo chciałby ich okłamywać jeszcze skuteczniej, korzystając z intuicyjnej zdolności zmuszania ludzi, by kupowali to, co ma do sprzedania.

Umiejętność naszego handlowca mogłaby też być krokiem ku nauczeniu się odróżniania osobistych pragnień od aktywności przymusowej, nie służącej wcale osobistym potrzebom. Jeszcze inną konsekwencją opisaną zdolności mógłby być świadomy trening wchodzenia w ten stan umysłu, gdy potrafi intuicyjnie dostosowywać swoją autoprezentację do życzeń grupy, by sprawdzić, czego jeszcze może się wtedy dowiedzieć.

Nadzieja jako wyższa jakość umysłu

Wykonawcy mierzą swą wartość w kategoriach wpływu wywieranego na innych. Są dumni z osiągnięć, ale nie sądzą, by byli coś warci poza tym, co robią. Gdy Trójki zaczynają pracować kompulsywnie, gdy przenoszą góry dla realizacji jakiegoś projektu, zapominają o sobie. Oddają się neurotycznemu nawykowi budowania swojej tożsamości na zadaniu.

Pozytywną stroną kompulsywnego działania jest to, że Trójki ożywają się, gdy działają i nabywają niezwyklej sprawności w wyczuwaniu, ile energii trzeba poświęcić poszczególnym zadaniom. Oczywiście Trójki pamiętają sytuacje, w których nawykowy pośpiech doprowadził do wyczerpania. Pamiętają jednak także sytuacje, w których czuły, że dotrzymują kroku naturalnemu rytmowi danego przedsięwzięcia.

Trójkom wydaje się, że są zanurzone w oceanie energii. Praca po prostu się toczy, nie bardzo trzeba nią nawet kierować. Mówią, że czas jakby zwalniał, chociaż pracują pełną parą. Troski znikają i osiąga się taki stan umysłu, gdzie to co jest do zrobienia przyjmowane jest bez zastrzeżeń czy wątpliwości. Gdy Trójka znajduje się w takim stanie umysłu, ma pewność, że przedsięwzięcie zakończy się powodzeniem. Lęk znika, ponieważ Wykonawca wie, że każdy kolejny etap pracy nieuchronnie prowadzi do pozytywnego końca.

Oto opis takiego doświadczenia nadziei. Pochodzi on od pewnego właściciela restauracji w San Francisco, który uważa się za zdecydowanie „uzależnionego od pracy”.

*Często pracuję z ludźmi dwa razy młodszymi ode mnie, ale nadal sprawia mi przyjemność to, że pracuję i pracuję dobrze. Czasem w kuchni jest taki ruch i taki pośpiech, że pracujemy dosłownie ramię przy ramieniu, jakbyśmy wykonywali jakiś rytualny taniec. Pracujemy w wąskiej przestrzeni, gdzie łatwo o wypadek. Nietrudno wtedy zepsuć cały jadłospis na dany wieczór. W takich przypadkach myślę sobie tylko: „Boże, mam nadzieję, że to się uda.”
Czasem praca sprawia trudności, ale czasem idzie tak sprawnie, że mimo wielkiego tempa jestem wyciszony. I wtedy mogę pracować godzinami i czuję się świetnie, bo wiem, że wszystko będzie dobrze.*

Cnota uczciwości

Kultura amerykańska wysoko ceni Trójki. Jest to tak dalece akceptowany model życia, że Trójkom trudno odróżnić neurotyczny przymus od zdrowego funkcjonowania. Po co stawiać sobie cele osobiste, gdy można się oszukać, przyjmując cele społeczeństwa za własne? Po co ryzykować odrzucenie, gdy można sobie kupić akceptację prezentując wizerunek wzbudzający poważanie? Po co mieć własne „ja”, jeżeli ma ono być źródłem cierpienia? Być może zdrowiej jest utożsamić się ze standardami kultury, odsunąć na bok własne emocje i porzucić samego siebie?

Trójki często mają przekonanie o własnym zdrowiu psychicznym. Rozterki emocjonalne pozostawiają nieudacznikom, tym którzy mają za dużo wolnego czasu lub tym, którzy nie potrafią wytrzymać tempa. Neurotyczne Trójki być może zatraciły całkiem świadomość tego, że istnieje różnica między osiągniętymi znacznymi sukcesami „pseudo ja” a własnymi pragnieniami emocjonalnymi. Zdają sobie prawdopodobnie sprawę z tego, że nie lubią „lepkich” emocji, nie lubią czuć, że mają jakieś potrzeby w tej sferze. Na ogół nie zauważają natomiast, jak bardzo ograniczony jest zakres ich odczuć. Trójki są bowiem osobami energicznymi. Mają potrzebę prezentowania wizerunku optymizmu i sukcesu.

Wykonawcy stają przeważnie twarzą w twarz z własnymi emocjami w chwilach przymusowego zwolnienia obrotów. Wymusza to na nich zbiorowe zwolnienie z pracy, choroba, interwencja współmałżonka. Rzadko bywa to osobistą decyzją. Przymusowy brak aktywności może być czymś przerażającym dla kogoś, kto światopogląd swój buduje wokół zdobywania zasług poprzez pracę. Rodzą się wtedy zazwyczaj lęki co do własnej wartości. Trójki zdają sobie wówczas sprawę, że gdy tylko uwaga wycofana zostaje z aktywności, ujawniają się emocje.

Naprawdę masz poczucie nieistnienia, chyba że jesteś w akcji. Jeżeli nie wiem, co mam robić, zaczynam się bać, że mnie nie ma. W ubiegłym roku rozchorowałem się poważnie z przepracowania. Miałem zaledwie czterdzieści

lat i miałem zawał. Leżałem tam, na łóżku szpitalnym, gapiąc się w sufit i licząc dni do wyjścia.

Wymuszony spokój był gorszy od samego zawału. Myślałem, że wykorkuję w tym łóżku ze strachu przed tym, że już nigdy nie będę sprawny fizycznie. Ledwie zdałem sobie sprawę z tego, co się ze mną dzieje, gdy zacząłem odczuwać te emocje. Czasem nie było ich wcale, a potem byłem w panice, bo było ich za wiele. A potem znowu zapadałem w nicość.

Wykonawcy przyzwyczajeni są działać, a nie odczuwać. Tłumią zazwyczaj swe emocje w trakcie działania. Uczucia muszą być uświadamiane powoli, ponieważ zagrażają trybowi życia, którego sens polega na produkowaniu jak maszyna.

Te Trójki, które zdecydują się ukazywać swoje autentyczne uczucia, będą musiały nauczyć się odróżniać to, co naprawdę czuje ich ciało od nawyku modyfikowania autoprezentacji po to by wygrywać. Egzystencjalnym pytaniem staje się wtedy pytanie: „Czy jestem w zgodzie ze swoimi uczuciami czy też trzymam się nawyku 'wiem co robić'?" Podążając za własnymi uczuciami. Trójki ryzykują utratę uznania, jakie dają osiągnięcia. Jeżeli natomiast nie zdecydują się na to, ryzykują przeżycie reszty swych lat w kłamstwie.

Psychiczna droga od oszustwa do uczciwości (wiarygodności) to właściwie stopniowo ujawniający się efekt uboczny pracy nad uświadamianiem sobie różnic między rzeczywistymi uczuciami a potrzebą „wypadania dobrze w oczach innych”. Trójki na ogół przechodzą przez konieczny okres cierpienia, w którym uczą się odrzucać obronny nawyk nabyty w dzieciństwie, aby wreszcie wyzwolić się psychicznie.

Oto wypowiedź kobiety, która w swojej karierze zawodowej odnosiła niezwykle sukcesy:

Na początku terapii wydawało mi się, że wszystko jest w porządku. Problem miał mój mąż, ponieważ nie był tak zaangażowany jak ja w pięcie się w górę. Pierwszym moim impulsem była ucieczka, by nie czuć niczego, bo gdy tylko miałam dużo wolnego czasu czułam, że się boję. Najgorsze były niedziele. Cały dzień i nic do roboty. Brałam się za prasowanie, za telefony, za przygotowania do następnego tygodnia. Ale cały czas, między jedną czynnością a drugą, bałam się.

Musiałam włączyć swoje „ćwiczenia emocjonalne” w określony harmonogram. Musiałam pamiętać o tym, by przerwać jakąś pracę i zadać sobie pytanie, jakie są moje preferencje. Musiałam określić, czy czuję cokolwiek. Najtrudniejszym zadaniem było zatrzymanie się przy określonym uczuciu, gdy wracałam do pracy. Gdy tylko bowiem zaczynałam pracować, emocje znikaly.

Z czasem dopracowałam się repertuaru prawdziwych emocji, z których jestem bardzo dumna. Potrafię się wzruszać innymi ludźmi, moje własne reakcje

obchodzą mnie. Potrafię powiedzieć, czy jestem zadowolona i czy podoba mi się to, co robię. Żyję teraz w takim wymiarze życia, który przedtem był mi całkiem niedostępny.

Podtypy

Podtypy to strategie wytworzone w dzieciństwie dla redukcji lęku. Młodemu Trójkom każda sytuacja zapewniająca pieniądze, posiadanie (bezpieczeństwo), prestiż lub wyrazisty wizerunek kobiecy bądź męski pomagała zmniejszać obawy, że są kimś niegodnym w oczach innych. W miarę nabywania doświadczenia i w miarę autoobserwacji. Trójka uczy się, że te strategie służą budowaniu wizerunku, nie są zaś odbiciem uczuć prawdziwego „ja”.

Gdy Trójki zdają sobie sprawę z tego, że ich autentyczne uczucia mogą odbiegać od społecznie cenionych norm, przeżywają często kryzys decyzyjny. Którędy pójść? Ku sukcesowi czy ku swojemu „ja”? Trójki stoją często przed tym dylematem u progu emerytury, gdy unieruchomi je choroba lub gdy mają, w swoim mniemaniu, za dużo wolnego czasu. Podjęcie świadomej decyzji rezygnacji z wizerunku bądź z prestiżu społecznego czy zabezpieczenia finansowego może być odebrane jako zagrożenie życia, ponieważ Trójka nie ma poczucia, by jej „ja” było niezależne od tych źródeł wsparcia.

Wizerunek męski lub kobiecy w relacjach dwuosobowych

Trójki na ogół przyjmują wizerunek atrakcyjny seksualnie i często świadome są odgrywania roli. Uznanie dla własnej atrakcyjności seksualnej lub seksualnej potencji uważają za dowód osobistej wartości. Potrafią rywalizować, by dobrze wypaść w czyichś oczach. Niektóre Trójki przyznają, że potrzeba ukazywania na zewnątrz wizerunku seksualnego zdobywcy jest przykrywką dla niemożności wyodrębnienia w sobie pierwiastka męskiego i kobiecego. Konflikt ten przejawia się na ogół w postaci rozdźwięku między „ja męskim”, pełnym napędu a bardziej kobiecym „drugim ja”. Przesadnie kobiecy wizerunek może służyć jako maska skrywająca niepokój z powodu „bycia równie rywalizacyjną jak mężczyźni.” Żadna z Trójek zgłaszających tego rodzaju niepewność co do własnej płci nie jest homoseksualistą. Nie sądzą też, by ich pragnienie bycia postrzeganym jako ktoś atrakcyjny maskowało ambiwalencję płciową.

Najbardziej samooszukuję się w sferze bliskości. Gdy po dziesięciu latach rozpadło się moje małżeństwo, zdałam sobie sprawę, że postrzegam w sobie cechy, które według mnie powinna posiadać idealna kobieta. Nie potrafiłam jednak stwierdzić, czy należą one do mnie. Gdyby bowiem mój mąż zakochał się w modelce z gazetki ściennej, przejęłabym zapewne jej wygląd, nawyki i sposób ubierania.

Prestiż w grupach społecznych

Trójkom bardzo zależy na tym, by dobrze wypaść w oczach innych. Zmieniają swój sposób postępowania, by dostosować się do cenionych przez grupę cech. Chcą przewodzić stadem.

Najpierw ważne było to, by w roczniku gimnazjalnym przy moim nazwisku figurowała największa liczba stowarzyszeń. Potem zostałam klinicystką. Jestem na bieżąco z tym, kto w moim rejonie prowadzi jakieś warsztaty szkoleniowe i jak bardzo jest szanowany, choć mogę nie mieć pojęcia, czego te warsztaty dotyczą.

Zrozumiałam także, że staram się być osobą znaną, dlatego że mknę jako człowiek, jeżeli ktoś, kogo postrzegam jako osobę wpływową i wartościową, nie zgadza się z moim punktem widzenia.

Poczucie bezpieczeństwa jako wynik autoprezentacji

Dla Trójek pieniądze i własność osobista to sposoby redukcji lęku związanego z własnym przetrwaniem. Trójki ciężko pracują, by zarobić pieniądze i zdobyć status, które dają im poczucie bezpieczeństwa.

To takie przerażenie, które nie znika nawet wtedy, gdy pracujesz, by zarobić tyle, ile dasz radę wyciągnąć. Możesz mieć w banku pięćdziesiąt tysięcy dolarów i nadal martwić się, że to za mało lub że powinieneś poszukać lepiej płatnej pracy, lub że powinieneś się jeszcze w paru miejscach zabezpieczyć na wszelki wypadek. Masz poczucie, że jeżeli ktoś skrytykuje Twoją pracę. Twoje życie jest zagrożone.

Co może pomóc Trójkom w rozwoju?

Trójki często rozpoczynają terapię lub praktyki medytacyjne, dlatego że przeżywają załamanie zdrowia lub stratę osobistą. To je wybija z rytmu i sprawia, że nie są w stanie utrzymać tempa, które dawniej pomagało im tłumić uczucia. Emocje, pojawiające się w wyniku tego wymuszonego zwolnienia tempa, początkowo wydają się zagrażające. Prawdziwe uczucia przeszkadzają często w pracy i mogą wzbudzać niepokój u kogoś, kto nigdy przedtem nie zdawał sobie sprawy z tego, jak szeroki zakres sygnałów wewnętrznych posiada.

Należy zachęcać Trójki do kontaktowania się z ich reakcjami fizycznymi i emocjonalnymi, szczególnie tymi, które tłumią (np. zmęczeniem, strachem, niepewnością). Wykonawcy muszą się nauczyć rozpoznawać te momenty, w których zobowiązania i zadania zaczynają przejmować kontrolę nad uczuciami i muszą się także nauczyć czekać, aż prawdziwe reakcje dojdą do głosu.

Pomocne mogą się okazać następujące strategie:

- Nauczyć się, kiedy przerwać. Pozostawić sobie czas na ujawnianie się prawdziwych emocji i opinii. Wchodzić w kontakt ze swoim lękiem przed uczuciami, który rodzi chęć ciągłej aktywności.
- Zauważać, kiedy zachowanie staje się mechaniczne. Dostrzegać czynności mechaniczne. Uchwycić moment, gdy pracuje się jak robot, przy stłumionych uczuciach.
- Rozpoznać, kiedy prawdziwe zdolności zastępowane zostają fantazjami na temat osobistych sukcesów.
- Nie uciekać od problemów przez podejmowanie nowych zadań, przez traktowanie niepowodzeń jako sukcesów lub przez dyskredytowanie źródeł krytyki.
- Zdawać sobie sprawę z tego, kiedy odracza się przeżywanie szczęścia. „Po następnym sukcesie będę szczęśliwy.”
- Umieć zauważyć zasadniczą różnicę między wyłaniającym się „ja” prywatnym a publicznym „ja” wykonującym. Odczuwać odrębność tych wizerunków.
- Zauważać, kiedy pojawia się uczucie oszukiwania. Uświadamiać sobie granie roli. „Nikt mi nie zagląda pod maskę. Nie widzą mnie. Widzą tylko to, co robię.”
- Dostrzec własny udział w tym, że ma się tyle roboty, że ma się poczucie, że ludzie wokół są niekompetentni i leniwi.
- Zwrócić uwagę na swoje pragnienie odgrywania idealnego klienta w terapii: produkowanie freudowskich snów dla analityka, walenie w poduszkę u terapeuty o orientacji Gestalt, opowiadanie guru o swoich doświadczeniach energetycznych. Uchwycenie momentu, gdy terapia staje się kolejnym zawodem do opanowania, a medytacja przeradza się w zadanie. „Przez ile minut udało mi się siedzieć całkiem nieruchomo? Ile mantr dzisiaj wyrecytowałem?”
- Nauczyć się dostrzegać uczucia odkrywając, a następnie nazywając odczucia leżące u ich podłoża. Jeżeli trudno na przykład nazwać jakąś emocję można zacząć od nazywania sensacji cielesnych. „Mam gorącą twarz” lub „Mam napięty brzuch”. Nazywając sensacje cielesne łatwiej rozpoznać uczucia.
- Nauczyć się odróżniać działanie od odczuwania. Pamiętać o tym, by przemieszczać uwagę z zadania na uczucia z nim związane.
- Na początku praktykować ćwiczenia koncentrujące w sposób planowy, ustalając sobie ściśle określony czas ich trwania. Koncentrować się przez trzy kwadransy, po czym wracać do pracy. „Nicnierobienie”, stanowiące podstawowy element medytacji, wyzwala opór, który należy przepracować w procesie terapii. Nie skupiać się na innych efektach medytacji niż zdrowotne.
- Zwracać uwagę, kiedy robi się z medytacji zadanie, np. dochodzi do idealnych wyników w liczeniu oddechów. Kontrolowanie aktywności w medytacji uniemożliwia korzystny wpływ stanu umysłu, który medytacja ma wywołać.

Nauczyć się pozwalać sobie na wzruszenia, na wytrącenie z równowagi, na uleganie wpływowi innych ludzi.

- Umacniać się w przedkładaniu wyborów opartych na uczuciach nad wybory oparte na statusie.

Co Trójki powinny sobie uświadomić?

W miarę odwracania uwagi od zajęć związanych z tworzeniem wizerunku i „uzależnieniem od pracy”. Trójki powinny zdawać sobie sprawę, że mogą wystąpić u nich następujące reakcje:

- Niepewność związana z uczuciami. „Czy to uczucie jest właściwa?” „Które uczucie jest prawdziwe?”
- Mylenie wyobrażenia emocji z prawdziwą emocją.
- Nadmierne fantazjowanie; wyobrażanie sobie sukcesu, gdy możliwość bezpośredniej aktywności zostaje zablokowana lub gdy pojawia się negatywizm.
- Wytwarzanie sobie wymagowanego wizerunku siebie jako osoby „oświeconej” czy „dojrzałej Trójki”; odsuwanie rzeczywistych uczuć poprzez uwierzenie, że już się do nich dotarło. „Już to osiągnąłem.”
- Pragnienie szybkich rezultatów. Lepsze samopoczucie powraca, gdy uczucia zastąpione zostaną działaniem stąd pragnienie przerwania terapii zanim nastąpi prawdziwa zmiana.
- Poszukiwanie dowodów sukcesu. Pragnienie stania się nauczycielem, by czuć się tak, jak osoba medytująca.
- Nawyk tłumienia uczuć, gdy mówi się o sprawach osobistych lub gdy sprawy te pojawiają się podczas medytacji. Przekonanie, że problemy zostały rozwiązane skoro zostały nazwane i omówione omijanie przeżywania emocji.
- Skłonność do wyboru terapeuty wszechmocnego czy nauczyciela duchowego będącego wcieleniem tych wartości zewnętrznych, które są dla Trójki atrakcyjne. Identyfikowanie się z wartościami terapeuty bez rozpoznania własnych.
- Lęk przed nicością w czasie medytacji. Lęk przed tym, że się nie ma prawdziwego „ja”.
- Reagowanie na krytykę przekonaniem, że jest się świętym. „Tyle dokonałem, że nie muszę tego słuchać.”

Punkt Czwarty: Tragiczny Romantyk

Osobowość nabyta

/ Esencja

GŁOWA: Cecha dominująca Melancholia
źródła

Wyższy stan umysłu: Powrót do

SERCE: Namiętność Zazdrość

Cnota: Spokój ducha (Równowaga)

Cechy drugorzędne

Seks: Rywalizacja/nienawiść

Kontakty z innymi ludźmi: Odczuwanie wstydu

Ochrona siebie: Lekkomysłność/brawura

Dylemat

Czwórki przypominają sobie, że jako dzieci zostały porzucone, co doprowadziło do poczucia depriwacji i straty. Ich wewnętrzny stan ducha znajduje odbicie w literackim prototypie tragicznego romantyka, który osiągnąwszy uznanie i powodzenie w sferze materialnej niezmiennie koncentruje się na miłości utraconej, niedostępnej lub tej, która dopiero nadejdzie i wyobraża sobie szczęście, jakie dać może tylko wielkie uczucie. By zrozumieć taki światopogląd trzeba wejść w stan umysłu, gdzie decyzje zależą w równym stopniu od huśtawki nastrojów, co od postrzegania faktów. Czwórki zapamiętują rozmowy tyleż ze względu na ich nastrój i niedomówienia, co ze względu na rzeczywiście wypowiedziane słowa.

Często odczuwanym nastrojem jest depresja. Z jej powodu Czwórki potrafią przeleżeć kilka dni w łóżku, rozważając taki czy inny nie dający się naprawić błąd z przeszłości. „Gdyby tylko, gdyby tylko...” Uwaga zacina się jak igła gramofonowa na jakiejś rysie w mózgu. „Gdybym był postąpił inaczej. Gdybym tylko miał jeszcze jedną szansę.

Wszystkie Czwórki rozumieją czarny nastrój depresji. Niektóre przyjmują ją jako zrządzenie losu, uciekając na długie okresy czasu w izolację wewnętrzną. Inne zwalczają depresję nadmierną aktywnością, będąc w ciągłym biegu. Jeszcze inne kanalizują emocje w głębokich artystycznych poszukiwaniach w mrocznych obszarach ludzkiego doświadczenia. Czwórki, które cytujemy w tej książce, wiedzą co to depresja. Opisują jednak także nastrój melancholii, który uważają za atrakcyjny, jest bowiem dla nich koślawym schronieniem emocjonalnym, powstałym wskutek straty i cierpienia.

Melancholii towarzyszy nastrój słodkiego żalu. Tak jak depresja wypływa z postrzegania straty. Tutaj jednak smutek ulega przemianie w nastrój mgieł unoszących się nad zasnutym chmurami brzegiem morskim. Czwórki czują się wśród tych zmiennych mgieł emocjonalnych bardzo ożywione. Nic nie jest stałe, bo jutro nastrój może się zmienić.

Najważniejszym problemem jest strata i wynikające z niej obniżenie samooceny. „Czy zostałbym porzucony, gdybym był bardziej godny?” Czwórki przekonane są, że kiedyś było w ich życiu źródło miłości, które następnie zostało im odebrane. „Kiedyś byłam kochana. Co się z tym stało?” Często rzeczywiście przeżyły opuszczenie i żalobę wywołaną wczesną stratą. Ale te odczucia porzucenia odżywają boleśnie w życiu dorosłym w postaci

kompulsywnego pociągu do tego, co niedostępne i (nieświadomego na ogół) nawyku odrzucania tego, co łatwo przychodzi.

Czwórki nieświadomie zwracają uwagę na subtelniejsze aspekty tego, czego dostać nie mogą. To co dostępne nie jest więc atrakcyjne. Tęsknią szczególnie mocno do związku namiętnego i dającego spełnienie. Przyjmują pozycję kochanka wzdychającego do ukochanej. Jednym z najsłodszych odcieni melancholii jest równoczesne odczuwanie smutku z powodu utraty miłości i romantycznego oczekiwania idealnego partnera w przyszłości. Dominuje poczucie, że terażniejszość to jedynie próba tego, co będzie w przyszłości, gdy „moje autentyczne 'ja' rozbudzi się na nowo dzięki miłości.”

Gdy Czwórka rzeczywiście zacznie coś osiągać w życiu, nieraz po wielu latach oczekiwania i starań, uwaga jej nieuchronnie przesunie się ku temu, czego w życiu brakuje. Jeżeli zdobędziesz pracę, chcesz mężczyzny. Jeżeli zdobędziesz mężczyznę, pragniesz być sama. Jeżeli zostaniesz sama, znowu zapragniesz pracy i mężczyzny. Uwaga skupia się na najlepszych aspektach tego, czego się nie ma. W tym zestawieniu to co się ma wydaje się nudne i bezwartościowe.

Romantycy na ogół sabotują prawdziwe zdobycze. Gdy uwaga kieruje się ku codzienności aktualnego romansu. Czwórka przeżywa gniew i rozczarowanie, jeśli zmuszona jest podnosić z podłogi skarpetki partnera czy tolerować jego dziwactwa. Obraz wspaniałej przyszłości, która miała się zmaterializować dzięki miłości, ulega zachwianiu. Związek rzeczywisty bywa bowiem nieraz bardzo nudny. Drobne niedociągnięcia partnera budzą głęboką irytację. „Ona jest polityczną analfaberką.” „On nie ma słuchu muzycznego.” „Jak można w takim miejscu zostawiać szczotkę do zębów?” Konieczność dostosowywania się do czyjegoś braku gustu wywołuje wściekłość i wzmożoną potrzebę ochrony siebie dla przyszłego przebudzenia poprzez miłość.

Gdy okaże się, że dla intymności być może trzeba będzie zrezygnować z elitarnych standardów. Czwórki będą chciały odgonić swoich partnerów, zmuszając ich do odejścia nim obraz cennego i autentycznego związku zostanie zbezczeszczone. Oczywiście winny jest partner. W swoim rozgoryczeniu Czwórki wypowiadają najgorsze obelgi, by stało się całkiem jasne, jak bardzo się zawiodły.

Gdy relacje między partnerami wrócą na bezpieczną odległość, Romantyk zatęskni znowu do bliskości. W związkach tego typu występuje charakterystyczny rytm przyciągania i odpychania: odpycha się to, co dostępne i przyciąga się to, co trudno dostępne. Trawa zawsze z daleka wydaje się bardziej zielona, uwaga zaś kieruje się ku najlepszym stronom nieistniejącego związku.

Czwórki trzymają życie w bezpiecznej odległości. Nie za daleko, by znany rys tęsknoty nie przerodził się w czarną rozpacz, ale i nie za blisko, bo choć pragną bardzo bliskości z drugim człowiekiem, rzeczywista intymność wyzwala lęk przed ujawnieniem własnych braków i ewentualnym ponownym porzuceniem. Jeżeli partner ma dosyć tego, że trzymany jest na odległość ramienia i grozi odejściem, może dojść do nagłej choroby lub intensywnego wzajemnego

obwiniania, Czwórka bowiem ponownie dąży do zacieśnienia więzi. Gdy grozi im porzucenie, dają upust swoim emocjom. Dochodzi do teatralnych scen i dzikich oskarżeń, gestów samobójczych i głębokiej rozpacz, w miarę odgrywania na nowo, w wysoce dramatyczny sposób, pierwotnej straty.

Czwórki twierdzą, że wzloty i upadki w życiu emocjonalnym umożliwiają im funkcjonowanie na wysokich poziomach egzystencji. Wznoszą się ponad zwykłe szczęście. Mają życie o wiele bogatsze niż większość ludzi. Czwórki czują się wyalienowane z codzienności, unikalne i dziwnie odmienne, jak aktorzy przechadzający się po kolejnych scenach własnego życia. Rezygnacja z cierpienia zrodzonego z emocji byłaby równoznaczna z porzuceniem poczucia, że jest się kimś szczególnym, a poczucie takie zapewnia właśnie dramatyzm życia. Dla Czwórki perspektywa szczęścia jest także groźbą zamknięcia dostępu do wyrazistego świata emocji. Najgorsza jest perspektywa pogodzenia się z wizją życia szarego człowieka.

Najważniejsze dla Czwórek sprawy to:

- Poczucie, że czegoś w życiu brakuje. „Inni mają to, czego mnie brakuje”.
- Pociąg ku temu, co odległe i niedostępne. Idealizacja nieobecnego kochanka.
- Humory, kultywowanie nieskazitelnych manier, upodobanie do luksusu i dobry smak jako zewnętrzne środki podwyższania samooceny.
- Przywiązanie do melancholii. Celem jest nie tyle szczęście, co głębia uczuć.
- Zniecierpliwienie „płytkością spraw doczesnych”. Potrzeba intensyfikacji uczuć poprzez stratę, wybujałą wyobraźnię i dramatyczne czyny.
- Poszukiwanie autentyczności. Poczucie nierealności czasu teraźniejszego, przekonanie, że prawdziwe „ja” ujawni się w przyszłości dzięki przeżyciu głębokiej miłości.
- Poczucie więzi z tym, co w życiu autentyczne i intensywne: z narodzinami, seksem, porzuceniem, śmiercią i kataklizmami.
- Koncentrowanie uwagi na zasadzie naprzemiennego przyciągania-odpychania. Uwaga skupia się to na negatywnych cechach tego, co się ma, to na pozytywnych cechach tego, co odległe i trudno dostępne. Taki sposób koncentracji uwagi wzmacnia:
 - poczucie bycia porzuconym i poczucie straty, prowadzi jednak także do
 - wrażliwości na emocjonalność i cierpienie innych ludzi. Rodzi zdolność wspierania osób przeżywających kryzysy.

Tło rodzinne

Głównym wątkiem jest przeżyta w dzieciństwie strata. Czwórki ' podają wiele różnych wariantów sytuacji porzucenia przez osobę ważną we wczesnym okresie życia. Opisują często porzucenie dosłowne. Najczęściej jest to rozwód, skutek którego odchodzi ukochany rodzic. Inny powtarzający się motyw to

życie w rodzinie pogrążonej w żałobie, gdzie dziecko cenione było za to, że identyfikuje się z rozpaczą osoby bliskiej. Poniższa wypowiedź pochodzi od utalentowanej tancerki, która większość swego dorosłego życia przeżyła samotnie, oddana w pełni sztuce.

Byłam wcześniakiem, chowanym w inkubatorze, tak słabym, że rodziców ostrzegano, że prawdopodobnie nie przeżyję. Mam wrażenie, że wycofali ze mnie swe uczucia po to, by sobie poradzić z własnymi emocjami, więc choć nie zostałam porzucona w sensie dosłownym pojęcie to jest mi bliskie. Gdy byłam niemowlęciem śmiertelnie zachorował mój ojciec. Zawsze widzę siebie jako osobę z trumną w salonie i domem pełnym wonnych kwiatów. Pociągają mnie ludzie pogrążeni w kryzysie i blisko obcuający ze śmiercią, ponieważ mają o wiele lepszy kontakt z głębią własnego „ja” i chcą być szczerzy w jakiś duchowy sposób.

Inna sytuacja opisywana przez Czwórki to poczucie porzucenia wynikające z tego, że jedno z rodziców przychodziło i odchodziło lub na przemian było okrutne i życzliwe. Dziecko żyło nadzieją miłości i przywiązania, złościąc się, gdy je tego pozbawiano.

Gdy się urodziłam, ojciec postanowił uczcić to wydarzenie zabierając matkę w podróż dookoła świata, mnie zaś zostawiono z niańką. Uwielbiałam ojca i wszystko bym zrobiła, by mu sprawić przyjemność. Był uroczy, miał powodzenie i był nieosiągalny, chyba że była obecna i matka. Wyjeżdżał w dalekie podróże. Przed jego powrotem rozmyślałam ze wszystkich sił, jak go zatrzymać. Wydawało mi się, że teraz nadejdzie jedyna szansa zatrzymania go. Przywoził prezenty i opowiadał, po czym znów wyjeżdżał lub, co gorsza, zabierał z sobą także matkę. I znów zostawałam sama, przygotowując się do następnego spotkania.

Według kilku teorii depresji u jej źródła leży skierowanie dziecięcej agresji do wewnątrz, przeciw sobie. Romantycy często opisują wczesne przeżycie straty, z którego wynikała powracająca depresja w życiu dorosłym.

Poniższa wypowiedź pochodzi od mężczyzny, który przez dziesięć lat podróżował dookoła świata w poszukiwaniu idealnej towarzyszki. Na różnych etapach swej podróży idealizował odmienne typy kobiet, zarówno pod względem ich atrakcyjności fizycznej, jak i cech typowych dla kultury, w jakiej w danej chwili przebywał. Jak można przewidzieć, gdy zakochał się w jednej z kobiet, zaczynał tęsknić za szczególnymi przymiotami pozostałych. Gdy wypowiadał następujące zdania, miał już na swym koncie miliony dolarów (pracował jako importer), ale nadal był całkowicie skoncentrowany na poszukiwaniu żony.

Pytałem matki, czy karmiła mnie piersią. Odpowiedziała, że tak, przez jakiś czas karmiła. Moim zdaniem byłem szczęśliwym niemowlęciem, ale pewnego dnia to się zmieniło. Zresztą, gdy myślę o tym, jak mnie traktuje matka, odczuwam to samo: jest dostępna dla mnie, po czym znika. Moja stosunek do życia zawiera się w zdaniu: „Kiedyś byłem szczęśliwy, co się z tym stało?” Przez całe życie tego poszukuję gdzie to znikło? Ludzie pytają mnie czasem, czego mi w życiu brakuje, czego szukam. Nie wydaje mi się, bym szukał „jakiejś rzeczy, osoby czy pieniędzy”. Szukam jakiegoś „czegoś”, jakiegoś poczucia więzi z czymś wspaniałym, co zawsze pozostaje ukryte i poza moim zasięgiem.

Złość i depresja

Czwórki często przeżywają wściekłość za to, że je czegoś pozbawiono; gniew wobec rodzica, który je porzucił i wywołał taką rozpacz, podczas gdy innym dano o wiele więcej. Złość ta ujawnia się często w postaci kąśliwego sarkazmu, potrzeby słownego niszczenia innych, wyrównywania rachunków czy poczucia głębokiego zranienia. Na ogół nie ma okazji, by się rozgniewać na kogoś, kto zniknął lub może się wycofać pod obstrzałem. W rezultacie gniew Romantyka kieruje się najczęściej do wewnątrz, przeradzając się w bezlitosną samokrytykę za to, że najwidoczniej nie jest godnym miłości.

Ta skierowana do wewnątrz krytyka wywołuje u Czwórek poczucie bezradności i prowadzi do długich okresów beczynności, w czasie których nie widzą żadnej drogi ku szczęściu. Depresja wyrasta ze smutku z powodu straty podstawowej i wartościowej więzi z drugim człowiekiem. Jest to postawa opuszczonego kochanka tęskniącego za znalezieniem sposobu ponownego połączenia z ukochaną osobą.

Depresja i melancholia

Czwórki twierdzą, że depresja przypomina uwięzienie w czarnej dziurze. Wycofują się w siebie, przenoszą się w odosobnioną część domu i stopniowo rezygnują z kontaktów ze światem zewnętrznym.

Mają poczucie, że jeszcze nigdy życie nie było tak okropne i są przekonane, że nigdy się to nie zmieni. Jeżeli depresja się pogłębi, wydaje się, że trudności są nie do przezwyciężenia, a jakakolwiek propozycja pomocy trąci w tej sytuacji absurdem. Czwórka odrzuca oferty pomocy, ale sama nie potrafi sobie poradzić. Przestaje działać. Z czasem traci nadzieję, że ktokolwiek mógłby kiedyś zrozumieć, w jakim jest stanie.

Nie tylko Romantycy przeżywają smutek. Wszyscy oplakujemy nasze niepowodzenia i rozpaczamy, gdy stracimy coś cennego. Depresja jest czymś różnym od rozpaczania po stracie. W procesie żałoby istnieją bowiem kolejne stadia akceptacji straty i ból stopniowo maleje, uwaga zaś kieruje się ku budowaniu na nowo znośnego życia. Jeżeli depresja jest głęboka, wszystko co w

życiu wartościowe ustępuje miejsca przenikliwemu smutkowi, a przesuwanie się w kierunku akceptacji straty następuje niezwykle wolno.

Nadal nie mogę dojść do siebie po rozwodzie sprzed osiemnastu lat. Nie mogę się pozbyć myśli, że popełniłem nieodwracalny błąd, który zaważył na całym moim życiu. Czuję, że pogrzebałem jedyną szansę szczęścia i rozpaczliwie chwytam się każdej nitki zrozumienia, pozwalającej się odnaleźć.

Wciąż do tego wracam, próbuję pojąć subtelności wszystkich faz, przez które przeszedłem i tak jestem skoncentrowany na błędach przeszłości, że zupełnie nie zwracam uwagi na ewentualną możliwość romansu.

Melancholia wyrasta z tego samego poczucia straty, które może prowadzić do niezdolnej depresji. Przekształca to poczucie w cierpką tęsknotę za rzeczami niemożliwymi lub nieosiągalnymi. Czwórki twierdzą, że wolą bogactwo melancholii od tego, co inni opisują jako szczęście. Smutek przywołuje wyobrażenia, metafory i poczucie więzi ze sprawami odległymi. Melancholia to nastrój wznoszący życie porzuconego odszczepieńca na wyżyny unikalnej wrażliwości.

To tak, jakby się było bohaterem powieści, bohaterem, który znalazł się w niesprzyjających okolicznościach. W tym świecie jestem obcy i nikt nie rozumie, kim jestem. Czuję się odmieńcem, osobą, której nikt nie rozumie. Prowadzi to też do czegoś w rodzaju opanowanej desperacji. Nikt nie ma do mnie dostępu, jestem człowiekiem z zewnątrz. Dręczę się tym, że nigdzie nie przynależę, ale ta udręka daje mi zarazem poczucie doświadczania pełni egzystencji. Żyję na obrzeżach cudzej wytrzymałości emocjonalnej. Sam dla siebie jestem tajemnicą, jestem zupełnie różny od wszystkich innych ludzi.

Bardzo łatwo dostrzec Czwórkę, która popadła w stan depresji. Trwa ona w nieustannym lamencie po czymkolwiek, czego jej w życiu brakuje. Lament jest tak egocentryczny, że Czwórka nie potrafi skierować uwagi na inne, bardziej produktywne cele.

Melancholia nadaje zwykłym zdarzeniom wymiar estetyczny. Tęsknota przeradza się w poszukiwanie, a depresja w poetycką troskę o kondycję ludzką.

Melancholia przywraca poczucie młodości. Spowija peleryną niewidzialnego dramatu. Nie chodzisz „po prostu”: idąc, słyszysz szelest peleryny. Nie spacerujesz dla przyjemności, spacerujesz po to, by czuć na sobie ten kostium. Kroczysz w naelektryzowanym powietrzu, a ten nieznamy idący naprzeciw mógłby odmienić Twoje życie na zawsze.

W domu czułam się ofiarą, ale świadomość tego, że popełnia się na mnie nadużycia uległa uszlachetnieniu, gdy przeistoczyłam się w fikcyjną bohaterkę dramatu. Mogłam się przyoblec w pelerynę i magię, i nie interesowały mnie już

zabawy i pogoń za szczęściem. W zamian chciałam być kimś nadzwyczajnym. Pamiętam takie spacerunki, gdzie jeszcze długo zachowywałam w myślach obraz jakiegoś ptaka. Widok skropionego rosą kwiatu dawał mi dość siły, by przeżyć następny dzień. Wybrałam melancholię. W stanie melancholii życie przeradza się w artystyczne doświadczenie i choć jego osią jest poszukiwanie czegoś, co dopiero ma nadejść, poszukiwanie to daje mi szczęście.

Ból i tworzenie

Cienka granica dzieli traktowanie swego życia jako formy ekspresji artystycznej od zanurzania się w bólu dla podtrzymania estetycznego obrazu siebie. Związek pomiędzy deprivacją a ekspresją artystyczną jest równie stary jak wizerunek twórcy, który umiera z głodu gdzieś w mansardzie, ale nie godzi się odstąpić od swych artystycznych ideałów. Życie poprzez sztukę i życie poprzez cierpienie często idą w parze w tym sensie, że cierpienie może wzmocnić wrażliwość na to, co w życiu najważniejsze. Potrafi mobilizować atmosferę wewnętrznego napięcia, któremu można nadać sens poprzez ekspresję twórczą.

Przytaczamy poniżej wypowiedź pewnej obiecującej młodej malarki. Uświadomiła sobie, że jest Czwórką, gdy rozważania nad utraconą miłością nie pozwoliły jej przybyć na własny wernisaż.

Gdy przychodzi depresja, wypiera wszystko inne. Życie staje w miejscu. Nie ma celu, sensu, nadziei. Trzyma mnie przy nim upływ godzin. Z czasem wszystko przeminie i z czasem będę wyzwolona. Zapewne wystarczy przeczekać. Gdy rozpacz tak Cię obezwładnia jak mnie, całą sobą czujesz, że uzależniona jesteś od osoby, po której rozpaczasz. Dosłownie oddajesz się w ręce drugiego człowieka. Gdy ten stan minie, czujesz, że wyzdrowiałaś po długiej chorobie. Doceniasz drobiazgi, na przykład pogodę czy kolory, jakie chcesz nosić. Czujesz się uprzywilejowana, bo tyle przeżyłaś. Tragedia czyni Cię kimś specjalnym, wyróżnia Cię w pewien sposób, bo zajrzałaś śmierci w oczy i przeżyłaś.

Strata stawia człowieka poza tłumem. Czyni go na jakiś czas postacią tragiczną i szczególnie, bo czuje więcej i głębiej niż inni. Przeżywanie siebie jako osoby szczególnie wrażliwej może też przerodzić się w przywiązanie do zmian nastrojów, szczególnie jeśli osoba ukochany ma upodobanie do wybuchów uczuć lub gdy intensywne emocje sprzyjają twórczości.

Dylemat twórczości stymulowanej przez ból widać w życiu Riiego, który bardzo cierpiał psychicznie, a mimo to nie chciał się poddać analizie. Był pewny, że jeżeli wypędzi się z niego diabeł, anioły też tego nie przeżyją.

W Enneagramie punkt Czwarty to punkt artystów. Oznacza to z jednej strony, że wielu artystów to Czwórki, z drugiej zaś sugeruje temperamentalną preferencję do intensywnych stanów emocjonalnych. Wybuchy tęsknoty i

rozpaczy z konieczności prowadzą do intensyfikacji zwykłych nastrojów. Ta intensywność oraz wynikające z niej przekonanie o szczególnym posłannictwie, mogą uczynić przelotne nastroje melancholii o wiele bardziej atrakcyjnymi niż zwyczajne uczucia.

Chwiejność nastrojów

Romantycy trwają na biegunach życia emocjonalnego. Przechodzą od depresji do hiperaktywności. Opisują siebie jako osoby ciężące ku jednemu lub drugiemu biegunowi emocjonalnemu lub jako osoby, których życie jest ciągłą huśtawką między jedną skrajnością a drugą.

Rozróżniamy trzy typy Czwórek: takie, u których podstawową cechą jest depresja; takie, u których podstawową cechą jest hiperaktywność oraz takie, u których nastrój waha się między jedną a drugą skrajnością. Wszystkie trzy typy mają poczucie, że zabrano im coś niezbędnego w życiu i starają się odzyskać to, co straciły. Przystępują jednak do tych poszukiwań w bardzo różny sposób.

Czwórka, której dominującą cechą jest depresja, zazwyczaj wycofuje się w siebie, zajmując się przede wszystkim poszukiwaniem sensu istnienia. Czwórka, której cechą podstawową jest nadmierna aktywność nie wygląda wcale na pierwszy rzut oka na przygnębioną. Angażuje się w kolejne formy aktywności i romanse dosyć szybko, usiłując znaleźć sens w tych samych zewnętrznych źródłach, z których inni czerpią radość. Czwórki, u których nastroje wahają się między biegunami depresji i nadmiernej aktywności są najbardziej czytelnym przykładem intensywnych przeżyć wewnętrznych, właściwych wszystkim Romantynom. Emocje zmieniają się gwałtownie. Miłość przechodzi w nienawiść, namiętność zaś w apatię. Takie Czwórki miewają pociąg do kochanków nieobecnych lub szkodliwych. Ich życiu uczuciowemu towarzyszą dramatyczne wybuchy, a intensywne emocje znajdują upust w fantazjach samobójczych.

Normalne Czwórki twierdzą, że samobójstwo jawi im się jako możliwe rozwiązanie, gdy w życiu zaczyna się źle układać. Mają skłonność do kąśliwego, sarkastycznego, czarnego humoru, w którym ujawnia się skryty gniew. O samobójstwie mówią jako o „małym co nieco, na czym można polegać, gdy życie stawia zbyt wielki opór”. Chodzi im o to, że śmierć jest dla nich rozwiązaniem, tak jak rozwiązaniem dla Dwójki jest uwiedzenie, a dla Ósemki zdmuchnięcie kogoś z powierzchni ziemi. Nie mają przy tym żadnego poważnego zamiaru wprowadzenia tej fantazji w czyn.

Udramatyzowane życie emocjonalne

Czwórki twierdzą, że innym wydają się ludźmi o zbyt intensywnych przeżyciach i że muszą wręcz powstrzymywać uczucia, ponieważ przeżywają je tak silnie. Czują się bardzo zranione cudzymi niedopatrzzeniami: jeżeli ktoś

zapomni o ich urodzinach przeżywają wielkie rozczarowanie, a jakieś luźno rzucone słowo może doprowadzić do odsunięcia się od znajomych.

Jeden spóźniony telefon może w niezwykle dramatyczny sposób rozbudzić we mnie poczucie porzucenia. Reaguję niewspółmiernie, odsuwam od siebie ludzi, z którymi najbardziej chcę być. To tak, jakby dany ból dołączał się do wszystkich uprzednich cierpień i przerastał mnie. Jeden spóźniony telefon może wywołać tak głębokie poczucie porzucenia, że gdy wreszcie mój przyjaciel zadzwoni, nienawidzę go za to, że tak bardzo mnie zranił.

Przez pojęcie intensywności Czwórka rozumie stałe przeżywanie skrajnych emocji. Jedną skrajnością jest cierpienie, drugą fantazjowanie o całkowitym spełnieniu. Niewiele ma doświadczeń, jeżeli chodzi o stany pośrednie.

Myśl „Czy ja go kocham” błyskawicznie przeradza się w wyobrażenie tego, jak to jest, gdy się jest kochanym bezgranicznie. Czwórka nie zostawia sobie czasu na odpowiedź. Siedzącą w pustym pokoju Romantyczkę mogą tak bardzo pochłonąć fantazje na temat „jak się czułam, gdy mnie zranił” lub „jak to będzie, gdy on mnie pokocha”, że może zupełnie zatracić świadomość tego, jaki ma stosunek do „niego” teraz.

Nie tylko Czwórki w taki sposób rozbudzają swoje uczucia. Wszyscy, na przykład, gdy jest nam źle, wyobrażamy sobie najgorsze.

W szkołach naturalnego rodzenia czy na treningach radzenia sobie z bólem pacjentów uczy się koncentrować uwagę wyłącznie na rzeczywistych sensacjach fizycznych, doświadczanych w danej chwili. Nie pozwala im się uciekać w wyobrażanie sobie tego, jak silny będzie następny atak bólu lub jak bardzo będą ciepiej, gdy ból osiągnie poziom skrajny. Każdy rzeczywiście odczuwany ból cielesny może stać się nie do wytrzymania, jeżeli dołączy się do niego wspomnienie dawnych odczuć lub wyobrażanie sobie przyszłych cierpień.

Oto relacja mężczyzny, który opisuje swój stan ducha w czasie poważnego wypadku. Sposób, w jaki zareagował w tamtej sytuacji kryzysowej nie musi wskazywać na to, że jest Czwórką. Romantycy są jednak na codzień szczególnie wrażliwi na nieświadome przesunięcia uwagi, opisywane przez tego mężczyznę.

Już w wieku kilkunastu lat zostałem zawodowym narciarzem. Nigdy nie miałem poważniejszego wypadku, aż pewnego dnia, na dobrze znanym zboczu, przewróciłem się i zламаłem nogę. Zanim mnie dowieźli do szpitala, straciłem przytomność. Bardzo mnie bolało, ale myślałem, że sobie z tym poradzę. Gdy jednak ktoś chciał dotknąć mojej nogi, tak strasznie mnie zabolowało, że odgoniłem go.

Ugryzłem nawet pielęgniarkę, która usiłowała mi dać zastrzyk uspokajający. Widziałem tylko strzykawkę w jej dłoni i czułem, jak bardzo mnie ukłucie zabolilo. Gdy przybył mój szef, bronilem się jak lew przed zawiezieniem mnie na salę operacyjną. Noga wymagała zabiegu, zespół lekarzy był gotowy, ale ja nie

dawałem się tam zawieźć. Szef wyświadczył mi wielką przysługę chwytając za włosy i grożąc, że mnie uderzy, jeżeli nie pozwolę sobie zrobić zastrzyku. Chyba to, że chciał mnie uderzyć w twarz, pomogło mi oprzytomnieć. Nie zdawałem sobie sprawy, że ma uniesioną dłoń, ale jeszcze nie uderzył, ani że igła, która byłem pewien wbija się już w mój pośladek, w rzeczywistości oddalona była o cały pokój. Czulem uderzenie w twarz, choć nikt mnie nie uderzył, czulem uklucie igły, choć nikt mi nie dał zastrzyku. Czulem to wszystko tak mocno, że zapomniałem o rzeczywistym bólu nogi, wierząc że to wszystko się ze mną dzieje. Gdy ocknąłem się tam, gdzie rzeczywiście byłem, to jest w izbie przyjęć, czulem, że nagle wróciłem z miejsca, gdzie każde dotknięcie obcej osoby powodowało kosmiczny ból, do samego siebie i koszmarnego (ale rzeczywistego) bólu mojej własnej nogi.

Czwórki mają skłonność do wyolbrzymiania własnych emocji, tak jak cytowany narciarz wyolbrzymiał ból fizyczny. Nawyk nieświadomego wyolbrzymiania rzeczywistych uczuć skutecznie wypiera autentyczne przeżycia, zastępując je wrażeniem emocjonalnej intensywności. Dostęp do rzeczywistych emocji jest zablokowany do tego stopnia, że Czwórka utożsamia się z przesadnymi uczuciami wypływającymi z własnego podniecenia.

Można zaobserwować, że Czwórka traci kontakt z rzeczywistymi uczuciami, gdy zwrócimy uwagę na przemiany, zachodzące w jej twarzy, kiedy wzbudzone zostają emocje. Jeżeli zapytamy Czwórkę „Jak się masz?”, pierwsza (i prawdopodobnie najbardziej autentyczna) reakcja zostanie pominięta. Czwórka zacznie się zastanawiać, jak się też się czuje, a odpowiedź będzie wypadkową serii przywołanych uczuć, nakładających się na pierwotną reakcję. W efekcie prosta odpowiedź typu „W porządku” zmieni się w „No więc... przechodziłem ostatnio szereg trudnych przemian.”

Związki intymne

Bardzo dużo uwagi poświęca Czwórka przygotowaniom na przyjęcie kochanka. To tak, jakby czas terażniejszy był czasem szykowania się do przyszłego miłosnego przebudzenia. Jeżeli w danej chwili Czwórka nie jest z nikim związana, wyobrażanie sobie przyszłego spotkania budzi wiele emocji. Jeżeli trwa w związku z drugą osobą, potrzebuje wycofania, by móc rozkoszować się wyobrażaniem sobie ponownego spotkania z ukochanym. Oto wypowiedź nauczycielki z Nowego Yorku:

Najlepiej wspominam swoje „miłości na odległość”. Przerobiłam już trasę Nowy YorkBoston i Nowy YorkSan Francisco. Przeżyłam także kilka innych romansów z mężczyznami mieszkającymi o kilka godzin drogi od mojego miasta. Najlepszy jest czas pomiędzy spotkaniami, gdy żyje się własnym życiem i z utęsknieniem czeka. Ma się wtedy przekonanie, jak to będzie cudownie, gdy się w końcu

zobaczymy. Nastrój oczekiwania w dniach poprzedzających spotkanie przypomina ubieranie się do ślubu. Te godziny poprzedzające spotkanie są tak romantyczne, że można odejść od zmysłów zanim zadzwoni telefon. Wreszcie spotykacie się, opowiadacie sobie nowiny, jecie wspólnie wspaniałą kolację i zamieszkujecie na kilka dni razem.

Najdziwniejsze jest to, że choć tak marzyłam o tym spotkaniu, to gdy już do niego dojdzie, jestem jakby nieobecna, odpływam gdzieś myślami. Chcę go sobie znów wyobrazić. Mogę nawet być z nim w łóżku i nie zdawać sobie z tego sprawy.

Po krótkim czasie zaczynam odczuwać napięcie. Różne drobiazgi w jego zachowaniu zaczynają mnie drażnić. Jeżeli zostawi otwartą szufladę od komody w sypialni, wydaje mi się nieważny. Ta otwarta szuflada tkwi w mojej świadomości. Jest symbolem wszystkich innych obszarów, w których też mógłby się okazać nieważny. I myślę sobie: „Jak mogłabym mieszkać z kimś, komu tak bardzo nie zależy?”

Ale natychmiast pokochuję go na nowo, jeżeli wyobrażę sobie, że go nie ma, gdy pomyślę, że wkrótce się rozstaniemy. Wtedy znów mogę z nim być.

Intymne związki psuje to, że Czwórka ma zwyczaj skupiania uwagi na złych stronach tego, co w danej chwili się dzieje. Gdy koncentruje się na terażniejszości, uwydatniają się nieoczekiwane negatywy, te nie tak piękne aspekty osobowości ukochanego, które dla Czwórki nie istniały, gdy kochanek był romantycznie nieobecny.

Od szeregu lat jestem żonaty z kobietą, która wydaje mi się zawsze nieco niedostępna i nigdy w pełni zaangażowana. Bycie z nią przypomina wspaniałą zachód słońca. Wiem, jak bardzo mi go będzie brakowało, gdy zniknie. Czuję, że mam z nią więź duchową, że coś specjalnego się ze mną stanie dzięki niej. Jednocześnie wiem, że gdy ona chce się do mnie zbliżyć zauważam różne drobiazgi, których poprzednio nie dostrzegalem. Zaczyna mnie drażnić jej wymowa, a jej wygląd zmienia się na niekorzyść. Wszystko zaczyna mieć mniejszy sens, jest w jakiś sposób pomniejszone. Odczuwam nieodpartą potrzebę naprawienia tego, więc oczywiście klócimy się, ona się wycofuje. I wtedy zdaję sobie boleśnie sprawę z tego, jak bardzo mi jej brak, i znów jej pragnę.

Czwórka wierzy, że jej prawdziwe „ja” ujawni się wtedy, gdy będzie kochana, że wewnętrzny dramat przycichnie, a ona stanie się osobą nieskomplikowaną i zadowoloną. Zniknie poczucie niespełnienia, tęsknota ku czemuś więcej. By poczucie pełni mogło się rozwinąć, Czwórka musi się najpierw nauczyć skupiać uwagę na czasie terażniejszym. Musi znaleźć w nim pozytywy i przyjąć je jako wystarczające.

W zeszłym tygodniu kilka razy przysłała do naszego biura atrakcyjna kobieta handlowiec. Natychmiast uruchomił się w fantazji mój skrypt. Wibrowałem cały, soki zaczęły we mnie krążyć, ale dzięki Bogu znam siebie już na tyle, by wiedzieć, że znowu oddałem się fantazjom, nie myśląc poważnie o przyszłości z tą kobietą.

Dziesięć lat temu uwierzyłbym tym wibracjom, wierzyłbym, że ona czuje to samo, że jest tą jedną jedyną w moim życiu. W jej gadce o towarze odczytywałbym ukryte obietnice. Szalałbym, póki bym jej nie poznał. Kochałbym się w niej na zabój, byłaby najważniejsza.

Znam siebie już na tyle, by móc przewidzieć dokładnie, co by się stało, gdybym ją zdobył. Zauważyłbym wszystkie wady ubioru, niedostatki intelektu i przeżyłbym prawdziwy szok, stwierdzając, jak bardzo się pomyliłem. Fantazja przysłała i zostałbym ze swoimi wyobrażeniami innych wspaniałych kobiet, które tracę na zawsze związując się z tą jedną.

Obecnie mam tyle jasności umysłu, by zdać sobie sprawę, że gdy zaczynam dostrzegać w kochance wady, boję się dwóch rzeczy. Po pierwsze boję się z pewnością, że zwiążę się z kobietą, która nie w pełni mi odpowiada, a myśl, że miałyby być jedyną kobietą mojego życia jest dla mnie nieznośna. Boję się też zbliżenia się do niej, bo wtedy i ona zacznie zauważać moje wady i być może pierwsza mnie porzuci.

Więc wpadam w panikę i zrywam romans. Psuję wszystko. Wtedy ona znowu jest daleko, wygląda wspaniale, a ja potrzebuję jej znowu. To wszystko przypomina gumkę recepturkę ona się wycofuje, ja podążam za nią.

Związek typu „gumka recepturka” naraża Romantyka na ciągle zerwania, ale pozwala to kontrolować. Jeżeli przeraża go zbyt bliska bliskość, partner zaczyna wyglądać mniej doskonale, co uzasadnia kłótnie i wycofanie się na dobrze znane pozycje. Z pewnej odległości widoczne znów się stają zalety partnera, więc Czwórka ma ochotę na odnowienie kontaktu. Perspektywa bycia kochanym jest tak silnie sprzężona z możliwością bycia porzuconym, że bezpieczniej jest samemu odrzucać niż narażać się na przeżywanie kolejnej straty.

Utrzymywanie kontaktu na stosowną odległość to sztuka, którą Czwórki opanowały doskonale. Nie za daleko, nie za blisko. Na tyle daleko, by można było wybiórczo koncentrować się na zaletach partnera, na tyle blisko, by mieć ochotę na coś jeszcze. Bezpieczna połowa drogi, gdzie utrzymuje się zainteresowanie i nadzieję, że z czasem pojawi się coś prawdziwego, ale teraz nie trzeba się jeszcze deklarować.

Pozytywną stroną Czworek jest ich chęć utrzymania intensywnego kontaktu. Doskonale potrafią pomóc drugiej osobie przetrwać kryzys i nie ulęknią się wściekłego wybuchu emocji ani cudzej rozpacz. Doceniają estetyczne aspekty związku: kochają piękno, niedomówienia, atmosferę, wygląd. Wiedzą, że ludzie z czasem się zmieniają i pozwalają związkowi rozwijać się przez kolejne fazy. Gotowe są zacząć wszystko na nowo i potrafią zapomnieć o złej przeszłości.

Słabą stroną Czwórek jest to, że są zawistne porównując swoje uczucia z tym, co w ich mniemaniu inni czerpią ze związków z ludźmi. Będąc osobami smutnymi sądzą, że to brak troski ze strony innych ludzi jest przyczyną ich smutku. Będą czekać na szansę odwetu za doznany ból.

Przykład pary złożonej z Czwórki i Trójki (Tragiczny Romantyk i Wykonawca)

Oba typy zwracają uwagę na wizerunek, więc para ta będzie się dobrze prezentowała publicznie: Czwórka jako postać dramatyczna, Trójka jako człowiek sukcesu. Jeżeli Trójce zależy bardzo na wizerunku konformistycznym. Czwórka łatwo doprowadzi do jego zachwiania. Będzie na przykład publicznie głosić opinie kontrowersyjne bądź niedorzeczne lub uzewnętrzniać mroczne emocje (podczas gdy Trójce będzie zależało na eleganckiej fasadzie). Trójki docenią prawdopodobnie niechęć Czwórek do ulegania kontroli opinii publicznej, ale będą łatwiej tolerować ich image, jeśli będzie on robił na innych wrażenie.

Czwórki chcą zajmować miejsce centralne w życiu swoich dzieci i partnerów. Chcą rozmawiać o przeżyciach i uczuciach, zależy im też na tym, by członkowie rodziny zwracali się do nich po radę. Partner-Trójka o wiele bardziej skoncentrowany jest na zadaniu i chce się przede wszystkim skupiać na określonym projekcie, a nie wiązać emocjonalnie.

Troska Trójki o sukcesy albo doprowadzi Czwórkę do poczucia, że została porzucona na rzecz zawodu partnera, albo da jej potrzebny dystans, zapewniający niegasnące zainteresowanie partnerem. Sprzeczność między nastawieniem na uczucia u Czwórki a nastawieniem na działanie u Trójki da się rozwiązać, jeżeli Trójkę stać będzie na okresowe rezygnowanie ze zobowiązań na rzecz wspólnego spędzania czasu. W ten sposób Trójka może sporo pracować. Czwórka zaś ma możliwość wyczekiwania intymnych chwil i przeżywania z partnerem pięknych epizodów, na tyle krótkich, by nie wzbudzały w niej potrzeby odrzucania.

Jeżeli uzależniona od pracy Trójka zbyt angażuje się w działania zawodowe lub jest zbyt niedostępna emocjonalnie. Czwórka może albo powstrzymać się od wyrażania emocji i przeżywać długie okresy depresji, albo zareagować dramatyczną złością z powodu porzucenia. Czwórka łatwo przyciągnie uwagę partnera oddając się zajęciom, które Trójka ceni. Da się do tego skłonić, jeżeli Trójka ustawi się w roli eksperta, doradcy i opiekuna. Jeżeli w Czwórcie zrodzi się podejrzenie, że Trójka ma jej dość i że wymawia się sprawami zawodowymi, by jak najmniej z nią przebywać zacznie rywalizować, by Trójkę odzyskać. Może w tym celu robić teatralne sceny, grozić partnerowi czy też próbować samobójstwa. Jeżeli nic tym nie osiągnie, może na wiele lat popaść w depresję i pielęgnować chęć zemsty. Trójka najprawdopodobniej znajdzie sobie innego partnera.

Dzieci takiej pary spostrzegać będą prawdopodobnie rodzica-Trójkę jako człowieka czynu, dumnego z osiągnięć ich latorośli, ale niewiele mającego czasu i ochoty na przebywanie z rodziną. Jeżeli Czwórka ma dobry kontakt z dziećmi, dostrzegą w niej osobę oddaną im emocjonalnie i lubiącą spędzać z nimi czas. Jeżeli natomiast Czwórka ma z dziećmi relacje neurotyczne, wykończy je ciągłymi żądaniem rozumienia jej stanów emocjonalnych. Dzieci stwierdzą prawdopodobnie, że rodzic-Czwórka rywalizuje z nimi o względy niedostępnego rodzica-Trójki.

Relacje Czwórek z autorytetami

Czwórki ignorują na ogół autorytety drugorzędne, obdarzając z kolei te „wielkie” ogromnym szacunkiem. Autorytety pomniejsze policjanta czy sprzedawcę zmuszającego do stania w kolejce należy ignorować i obchodzić. Natomiast autorytety wielkie monarchów czy ludzi powszechnie uznanych należy darzyć szacunkiem. Czwórki uważają zazwyczaj, że zwykle przepisy i regulaminy nie są dla nich. Buntują się, łamią zasady. Nie chodzi im na ogół o obalenie autorytetów jako takich, ale o pogardę dla przepisów. Jeżeli autorytet wymierza karę lub wprowadza ograniczenia. Czwórka najpewniej złamie wszelkie reguły gry i będzie dążyła do bezkarności.

Autorytety wielkie wzbudzają wielki podziw, szczególnie gdy dzięki nim Czwórka ma okazję poczuć się kimś niezwykłym i należącym do elity. Chce się wybić dzięki swym unikalnym zdolnościom, a rozkazy i wsparcie otrzymywać od najlepszych. Jeżeli na przykład decyduje się na psychoanalizę, wybierze tylko analityka światowej sławy. Chętnie zostanie powiernikiem ekscentrycznego geniusza. Potrzebuje uznania ze strony ludzi wybitnych i chce być kochana przez tych, którzy o czym jest przekonana mają kontakt z autentyczną głębią.

Zaletą Czwórek jest to, że potrafią wyczuć prawdziwy talent i doceniać bogactwo uczuć u innych. Przejrzą na wskroś sztuczną, naśladowczą fasadę. Odróżniają to, co „najlepsze” od tego, co „najbardziej znane”. W człowieku nijakim i niesamodzielnym dojrzą kogoś pięknego i unikalnego, w zwykłym interesie dostrzegą niezwykle perspektywy. Starają się zewrzeć szyki z najlepszymi w danej branży.

Wadą Czwórek jest to, że rywalizują o względy wielkiego autorytetu. Jeżeli nie zdobędą uznania, robią się mściwe. Nie lubią przyjmować pozycji służebnej ani pracować w zwyczajnych warunkach, chyba że robią to w służbie „swojej prawdziwej pracy artystycznej” lub „prawdziwego powołania mistycznego”.

Przykład związku z autorytetem: Czwórka i Dwójka (Tragiczny Romantyk i Dawca)

Czwórka ma wyrazisty osobisty styl, przejawiający się zarówno w zwracającej uwagę powierzchowności, jak i atmosferze miejsca pracy. Jeśli to ona jest szefem. Dwójka pełniąc rolę podwładnego wesprze zapewne jej wysiłki. Będzie się bowiem chciała dopasować do potrzeb szefa, w tym co dotyczy tworzenia wizerunku. Będzie się starała zadowolić naczelnika, odgadnąć jego pragnienia i przystosować się. Do pewnego momentu Czwórka będzie doceniać wsparcie Dwójki. Potem, gdy przedsięwzięcie zacznie gładko funkcjonować, może jednak zacząć w sposób subtelny sabotować jej działania. Szef-Czwórka przestanie się interesować przedsięwzięciami przynoszącymi sukces, skoncentruje się na tym, czego brakuje. Będzie prosić Dwójkę o pilnowanie interesu, a sam może nawet zaangażować się emocjonalnie w coś zupełnie nie związanego z biurem. Pozostawi wtedy Dwójkę bezkontaktu osobistego, niezbędnego, by prawidłowo funkcjonowała.

Jeżeli Dwójka-podwładny lubi szefa lub wierzy w jego projekty, przejmie funkcje decyzyjne, wchodząc w rolę szarej eminencji. Dopóki Dwójka jest osobiście zaangażowana w sytuację (albo dlatego, że jest przywiązana do szefa, albo dlatego, że wierzy w znaczenie wykonywanej pracy) będzie szefa chronić i osłaniała. Dwójka w zasadzie lepiej umie zlecać wykonanie czynności i organizować pracę z pozycji zastępcy niż z pozycji forpoczty.

Jeżeli Dwójka-podwładny straci kontakt z szefem lub jeżeli szef zacznie krytykować swoich pracowników. Dawca poczuje się niedoceniany. Dojść może wtedy na terenie instytucji do poważnej walki o władzę. Dwójka może próbować przejąć stanowisko albo pomagać komuś innemu objąć kierownictwo. Dla Czwórki będzie to równoznaczne ze zdradą. Bardzo pomogłoby w tej sytuacji przyznanie się przez obie strony do emocjonalnego podłoża konfliktu. Zarówno Dwójka, jak i Czwórka potrafią się otworzyć, jeżeli zrozumieją, że ciosy spowodowane są zachowaniami obronnymi.

Jeżeli to Czwórka znajduje się w roli podwładnego, wszystko będzie szło dobrze, dopóki Dwójka-szef okazywać jej będzie szczególne względy. Szef nie powinien liczyć na dobrą wolę Czwórki-podwładnego, jeżeli nie zostały zaspokojone jej potrzeby emocjonalne. Gdy Tragiczny Romantyk poczuje się zdegradowany do roli służebnej lub stwierdzi, że inni odnoszą większe korzyści, może chcieć wysadzić szefa z siodła. Będzie się starał zwyciężyć go w rywalizacji, zacznie knuć, by go publicznie upokorzyć albo będzie się próbował wkraść się w łaski osoby z zewnątrz, mającej potencjalną władzę w danej sytuacji.

Rywalizacja może zmniejszyć wzajemne uznanie. Walka Dwójki z Czwórką może dotyczyć takiej czy innej procedury, ale u jej podłoża legną zapewne zranione uczucia. Każda ze stron potrzebuje szacunku drugiej. Każdy z tych dwóch typów rozwija się najlepiej wtedy, gdy zajmuje ważne miejsce w życiu innych ludzi. Jeżeli uda się zapewnić każdemu z nich specjalne obowiązki i specjalną uwagę, większe i będzie prawdopodobieństwo, iż będą się wspierać w swoich działaniach.

Standardy elitarne

Poczucie, że jest się ofiarą straty prowadzi do obniżenia samooceny. Uczucie to charakterystyczne jest dla małych dzieci, które przekonane są, że nie porzucono by ich gdyby umiały wygrywać lub były bardziej wartościowe. Czwórki mają poczucie, że przegrały w życiu wskutek nieodwracalnego błędu charakteru, przez co są osobami mniej wartościowymi od tych, które były otaczane miłością. Dziecięce przekonanie, że jest się niekochanym wyrzutkiem rodziny przeradza się w mistyfikację bycia odszczepieńcem, odmieńcem, kimś o unikalnym stylu osobistym. Czwórki często dramatyzują własny wizerunek dla kompensowania niskiej samooceny. Prezentują się z wyszukaną elegancją, często podkreślają swą odmienność poprzez strój i awangardowy styl.

Gdy odwiedzam znajomych, w swojej wyobraźni zmieniam im wystrój wnętrz, makijaż i ubiór, by uczynić ich bardziej wyrazistymi. Gdy się gdzieś przeprowadzę, to przez pierwsze dwa czy trzy tygodnie nic prawie nie robię tylko staram się jak najlepiej ustawić wszystkie meble i przedmioty. Czy ten wazon lepiej pasuje tu czy tam? Bardzo duże znaczenie ma dla mnie takie rytualne traktowanie przestrzeni. To tak, jakbym ustawiała dekoracje dla przyszłych wydarzeń. Chodzi o to, że nabieram sił na przyszłość. Wybieram rekwizyty i tworzę właściwy nastrój dla ważnych życiowych wydarzeń. To wszystko zaczyna mieć posmak magicznych przygotowań do szczególnych spotkań z ludźmi, spotkań, które dopiero nadejdą. To właśnie symbolizuje określone ustawienie świąteł, kanap czy foteli.

Kolejne stronicze magazynów mój pełne są dramatycznie modnych Czwórek. Są eleganckie, szczupłe, upozowane i odziane w ekskluzywne kreacje, nie przeznaczone dla motłochu. Ten zewnętrzny wizerunek często odbiega diametralnie od odczuwanego skrycie wstydu z powodu braku miłości i przeżytego porzucenia.

Czwórki gwałtownie poszukują stylu na tyle unikalnego, by emocjonalnie przeistoczyć odrzuconego odszczepieńca w ważną osobistość, nie podlegającą zwykłym prawom. Sprawa gustu może decydować o przetrwaniu. Osoba taka prędzej popełni samobójstwo niż pokaże się w spodniach z różowego bistoru. Jeżeli posiada tylko jedną jedwabną bluzkę, będzie ją nosić jak mundurek, dopóki nie będzie jej stać na następną. Nie znosi sztucznych tkanin, cokolwiek jest w sklepach jest nie dla niej. Kompulsywna potrzeba bycia kimś nadzwyczajnym łatwo może być odczytana jako przejaw wyrafinowania, dobrego smaku i estetycznej wrażliwości. Lęk przed porzuceniem można kontrolować lekceważąc osoby o mniej wyrafinowanym guście. Skrajnym przypadkiem koncentracji na estetycznym wizerunku jest anorexia nervosa,' ale

także dla innych zaburzeń psychicznych charakterystyczne są bezwzględne próby wtłoczenia własnego ciała w ramy wyznaczone przez elitarne standardy.

Elitarny nonkonformizm

Mam talent do unikania tego, co zwyczajne. W pewnym sensie uczyniłam z tego cel swojego życia. Nigdy nie miałam nudnej pracy, głównie dlatego że upiększam każdą na tyle, że już nie jest zwyczajna. Kiedyś na przykład sprzedawałam książki. Przywłaszczałam sobie te, które mi się podobały. I już nie byłam zwyczajną sprzedawczynią, ale kryminalistką o ileż to ciekawsze! Zawsze zabierałam książki o sztuce były raczej bezużyteczne same w sobie, ale wspaniale było dla nich ryzykować. Moja metoda była niewykrywalna i byłam dumna jak paw, kiedy na przyjęciu pożegnalnym, gdy odchodziłam z pracy, podarowano mi książkę, którą już miałam w domu.

W miarę przeistaczania się Czwórki z odrzuconego odszczepieńca w kogoś stojącego nieco z boku i nieco ponad szarym tłumem, może dojść do rozwoju pewnego rodzaju niemoralności. Łamanie konwencji społecznych jest bardzo atrakcyjne. Aby realizować swoje elitarne standardy. Czwórka może nawet skłaniać się ku wytwornej przestępczości, na przykład kradnąc w sklepach tylko białe swetry z angory.

Czwórki uwielbiają, gdy im się „upieczą”. Lubią dreszczyk związany z potajemnym rozrabianiem, balansowanie na granicy skandalu. Igranie z nieszczęściem, ekscentryczność czy kapryśność podniecają i wymuszają specjalne traktowanie. Kapryśność zaspakaja też coś w rodzaju masochistycznej potrzeby odgrywania roli nieznośnego dziecka, nadal nie zasługującego na miłość. Uczucie bycia osobą niegodną idzie w parze z gniewnym pragnieniem wyrównania rachunków z osobami, które zdają się czerpać więcej z życia. Takie współwystępowanie masochizmu i gniewu widać dobrze na przykładzie dostojnej matrony, która podawszy wytworny obiad, czeka na właściwy moment, by oświadczyć, że jest zwolenniczką jakiejś kontrowersyjnej sprawy, którą większość gości pogardza.

Poniższa wypowiedź pochodzi od osoby z towarzystwa z San Francisco, która relacjonowała, że najpierw robiła wszystko, by nakłonić elitę do bywania u niej na przyjęciach, po czym, gdy goście potwierdzali chęć przybycia, natychmiast traciła ochotę do zapraszania ich.

Nie znoszę, gdy mnie ktoś ignoruje. Mam wtedy straszliwe uczucie odrzucenia, które szybko przeradza się w nienawiść. Gdy zostaję publicznie upokorzona, natychmiast mam ochotę zwalczyć wstyd i szukam sposobu odegrania się. Poddaję w wątpliwość znaczenie osób, które mnie upokorzyły i wychodzę albo robię się sarkastyczna, choć zdaję sobie sprawę z tego, że z głębi duszy jestem wściekła, bo odwrócono ode mnie uwagę.

Równie niebezpieczne są takie sytuacje, które stają się zbyt łatwe do przewidzenia lub za spokojne. Chcę przerwać dobry nastrój. Mówię coś szokującego, by w ten sposób dać do zrozumienia, że ta rozmowa mnie nudzi a jednocześnie próbuję w ten sposób skupić na sobie uwagę wybranego nieznanego. Mam przeświadczenie, że ta osoba instynktownie zrozumie, że chcę w ten sposób podnieść poziom dennej konwersacji.

Anorexia nervosa głębokie zaburzenie psychiczne polegające na radykalnym ograniczeniu ilości spożywanych pokarmów w obawie przed otyłością. Dotyka prawie wyłącznie kobiet do 30 roku życia. U podłoża choroby leżą poważne zaburzenia w relacji córki z matką we wczesnym *• dzieciństwie, (przyp. tłum.)

Zazdrość

Zazdrość podsycana jest przez przekonanie, że ktoś inny osiąga emocjonalne zadowolenie, którego się samemu nie dostąpiło. Nieświadome siebie Czwórki starają się łagodzić poczucie deprivacji zmieniając scenerię, strojąc się lub otaczając się pięknymi przedmiotami. Starają się też zdobyć względy osób popularnych w nadziei, że poczują się bardziej godne, jeżeli posiadają to, co innym podobno daje szczęście.

*Mam to powtarzające się poczucie, że mi czegoś brakuje. „Czy to tylko tyle?”
Zaczyna się od: „Gdybym tylko miała tego kochanka, ten dom albo to dzieło sztuki”. Dużo czasu poświęcasz na ich zdobywanie, a gdy już je masz chcesz następnej rzeczy.*

Gdy jesteś już starsza, patrzysz na rzeczywistość i stwierdzasz, że wiele jej brakuje. Ale czego jej brakuje? I jak to jest, że inni jakoś trzymają się za ręce i często się uśmiechają? Co oni mają ze sobą wspólnego, czego ja nie mam? Zaczynasz wędrówkę w poszukiwaniu Świętego Graala, by znaleźć to „coś jeszcze”. Próbujesz uchwycić coś, co zadowala Twoich przyjaciół, ale Ciebie omija. Wyczuwam wzajemną sympatię innych ludzi i to, że oni ją mają wzmacnia we mnie poczucie, że mnie tego brakuje. Najsilniejsza depresja dopada mnie, gdy tracę nadzieję na to coś więcej. Piekielnie trudno mi było pozbyć się pragnienia czegoś więcej i pogodzić się z tym, że „tyle wystarczy”.

Zazdrość stanowi też dużą siłę napędową. Gdy Czwórki opisują swoją rozpacz z powodu pozbawienia ich czegoś, co zdaje się zapowiadać szczęście, mówią, że czują się wciśnięte między „Nie mogę tego mieć” a „Muszę to mieć”. Taki ucisk zazdrości potrafi przekształcić rozpacz w ten rodzaj działania, który góry przenosi. Czwórka ma wiele energii do parcia naprzód, póki sukces nie zaczyna przybierać realnych kształtów. Paradoksalnie, pojawienie się oczekiwanych wyników prowadzi często do kierowania uwagi ku innym zainteresowaniom.

Gram w zespole, który w ostatnich latach zaczął odnosić sukcesy. Z początku, zanim nagraliśmy pierwszą płytę, słyszałam w radio inne zespoły i wściekałam się, że nas tam nie ma. Poruszyłam niebo i ziemię, by doprowadzić do tego pierwszego nagrania. Gdy już nagraliśmy tę płytę, muzyka zaczęła tracić dla mnie znaczenie. Straciłam zainteresowanie nią i wróciłam do dawnej miłości. Rozstawaliśmy się i wracaliśmy do siebie wiele razy, aż zespół zaczął się rozpadać. I wtedy doprowadziłam do nagrania następnej płyty. To tak, jakby coś się zawsze działo tam, gdzie mnie nie ma. Gdy zespół gra razem pragnę męczyzny. Jeżeli zjawi się mężczyzna, zaczynam się zastanawiać, czy się nie pomyliłam.

Zalety

Trwający całe życie kontakt z cierpieniem powoduje, że Romantycy są szczególnie predestynowani do tego, by pracować z ludźmi przeżywającymi kryzys lub ludźmi w żałobie. Z niezwykłym samozaparciem pomagają innym przejść przez ciężkie kryzysy emocjonalne i chętnie towarzyszą swym przyjaciółom w ich długiej drodze ku odzyskaniu równowagi. Powiadają często, że skupiając się na cudzych potrzebach łatwiej odwracają uwagę od własnych.

Moje życie przebiega w tonacji żałoby i porzucenia. Nie przygnębia mnie to jednak. Te ciemne nastroje najbardziej mnie pociągają i mam w związku z tym prawdziwy talent do wyczuwania mrocznych stron ludzkich umysłów. Jeżeli zdarzy się coś dramatycznego, groźnego lub głęboko niepokojącego, jestem tam natychmiast.

Mój mąż miał przez kilka lat asystentkę i żywiłam dla niej serdeczne uczucia, choć nigdy nie miałam ochoty jej poznać. Nagle jej małżeństwo rozpadło się, gdy była w piątym miesiącu ciąży. Kiedy się o tym dowiedziałam, stała się dla mnie osobą pierwszoplanową. O wiele łatwiej tracę równowagę, gdy życie jest zbyt przewidywalne niż wtedy, gdy zdarza się coś niepokojącego.

Czwórka poszukuje głębszego sensu, w związku z tym często mylnie sądzi, że związki beztroskie są bezwartościowe i przez to nie warte zachodu. Tragicznych Romantyków pociągają osoby przeżywające najbardziej intensywne doświadczenia, typu narodzin, śmierci czy spotkań z mrokami nieświadomości. Czwórki czują się bardziej autentycznie wtedy, gdy życie i śmierć idą ze sobą pod rękę, ponieważ doświadczenia takie są na tyle absorbujące, że skupiają całą aktualną uwagę. Oto wypowiedź osoby odpowiedzialnej za zorganizowanie telefonu zaufania dla samobójców:

Szczęście jest dziełem przypadku. Czy ćmę uszczęśliwia płomień? Jestem klinicystką i przez wiele lat chodziłam na psychoanalizę. Szczerze starałam się zrozumieć siebie tak, jak wskazywał mój analityk, ale zaczęłam wątpić w swoje

wglądy i opierałam się temu, jak inni mnie widzą. Według mnie więcej możliwości kryje się w namiętności. Istnieję naprawdę tylko wtedy, gdy tkwię pośród swoich najintensywniejszych przeżyć.

Pociąga mnie praca z osobami w sytuacjach kryzysowych: kobietami bitymi przez mężów i osobami na granicy utraty zmysłów. Zorganizowałam telefon zaufania w swoim rejonie. Od razu potrafię, nawet przez telefon, nawiązać kontakt z osobą nieznaną, sterczącą tam, na krawędzi życia, z pistoletem lub fiolką pastylek w dłoni.

Atrakcyjne otoczenia

Czwórki często pracują w dwóch różnych miejscach: „miejscu, gdzie się zarabia i miejscu, gdzie realizuje się swoje prawdziwe artystyczne powołanie.” Pociągają je takie zawody, w których wymagana jest dyscyplina dała po to, by zmieścić się w określonych standardach. Zostają tancerzami, pieśniarzami, modelkami z żurnali, właścicielami atelier, dekoratorami wnętrz, zbieraczami antyków czy właścicielami znakomitych sklepów ze starociami.

Są wśród nich metafizycy i psychologowie głębi. Szukają więzi z wyższymi obszarami umysłu. Chętnie pracują jako doradcy w poradniach dla osób w żałobie, bywają feministkami i obrońcami praw zwierząt. Pociąga je religia, rytuał, sztuka.

Nieatrakcyjne otoczenia

Nieatrakcyjne są tuzinkowe zawody w zwyczajnych otoczeniach. „Pracuję w biurze, ale to nie jest moje prawdziwe ja.” Niekorzystna jest dla nich bliska współpraca z osobami, które pracują więcej, by więcej mieć. Źle się sprawdzają w usługach, zajęciach anonimowych, wszędzie tam, gdzie ich szczególne talenty nie mogą się ujawnić.

Słynne Czwórki

Martha Graham", najślawniejsze nazwisko w świecie tańca współczesnego, była Czwórką. Realizowała tematy mityczne i sięgające ludzkiej nieświadomości w przedstawieniach na wielką skalę. Założyła szkołę tańca skupiającą się na skurczach cielesnych, będących wizualnym przekazem wewnętrznego dramatu.

Keats * Shelley * Allan Watts * Joni Mitchell * Orson Welles * Bette Davis *
Joan Baez * Marlon Brando

Na co Czwórki zwracają uwagę?

Czwórki rzadko żyją czasem teraźniejszym. Uwaga ich wędruje ku przeszłości, ku przyszłości, ku temu czego nie ma, ku temu co trudno osiągalne. Stale są zajęte czymś, czego im brakuje: nieobecny na kolacji przyjacielem, więzią, której brak w intymnej rozmowie.

Skupienie na rzeczach nieobecnych wzmocnione jest selektywnym przypominaniem sobie ich pozytywnych aspektów. „Wieczór byłby w pełni udany, gdyby tylko był Janek”. Gdy Janka nie ma, pamięta się jego zalety i wytwarza się wiotka nić tęsknoty, odwracająca uwagę Czwórki od tego, co się w danej chwili dzieje. Gdyby Janek był obecny i nie kryłby w sobie żadnej tajemnicy, widoczne stałyby się jego mniej ciekawe cechy i uwaga Czwórki zaczęłaby wędrować ku innemu elementowi, którego jej brakuje do szczęścia.

Romantycy twierdzą, że odczuwają intymną więź z nieobecnymi przyjaciółmi, że wręcz bardziej kochają w warunkach przymusowej rozłąki. W każdym związku potrzebne im jest rozstanie, by mogło się na nowo rozbudzić prawdziwe poczucie więzi, istniejące tylko na odległość i pod nieobecność bliskiej osoby.

Gdy Czwórka zmuszona jest koncentrować się na realnych wydarzeniach chwili obecnej, czuje się rozczarowana i widzi, czasem po raz pierwszy, negatywne strony sytuacji. Bywa to jak uderzenie w twarz, ponieważ przeżywa naraz tyle rozczarowań. Czuje się tak, jakby zgasł cały blask w twarzy kochanka i pozostały tylko źle dopasowane rysy.

Czwórki nieświadomie korzystają ze swej wyobraźni w taki sposób, iż nieprawdopodobnie silnie pragną nieobecnych pozytywów i wskutek tego samego przesunięcia uwagi, wyolbrzymiają obecne negatywy tak, że rzeczywistość wydaje się o wiele mniej atrakcyjna, niż jest w istocie.

To charakterystyczne przesunięcie uwagi można zilustrować przypominając sobie, jak ludzie wytwarzają sobie fałszywy obraz własnej osoby w zależności od tego, co widzą w lustrze. Ta sama twarz wygląda całkiem różnie, w zależności od tego na co wybiórczo zwracamy uwagę: na to co w niej ładne, czy na to co brzydkie. Jej wygląd będzie się zmieniał, jeśli zaczniemy te cechy wyolbrzymiać. Przeciętą twarz może nabrać prawdziwego blasku, jeżeli w wyobraźni wyostrzymy kolor oczu i wygładzimy fakturę skóry. Ta sama twarz może się nam wydać groteskowa, jeżeli skupimy się na jej mniej interesujących cechach.

Szczególnie przykry przypadek takiego negatywnego wyolbrzymiania mamy u tych Czwórek, które mają skłonność do anorecji. Zaskakująco duży procent Czwórek twierdzi, że posiada coś, co można by nazwać anorektycznym obrazem siebie. Gdy spoglądają w lustro, wydaje im się, że ich ciało jest bezkształtne i grube, podczas gdy naprawdę są szczupłe. Niektóre Czwórki powiadają, że czują wstręt do własnego ciała. W rzeczywistości atrakcyjny wygląd jest przedmiotem ciągłej troski i budzi obrzydzenie.

To samo przesunięcie uwagi, które potrafi zmieniać wyobrażenie o swoim wyglądzie fizycznym, może też wzmocniać pewne reakcje emocjonalne. W

wyniku takiego przesunięcia uwagi autentyczne uczucia Czwórek ulegają wyolbrzymieniu, tak jak wyobraźnia wzrokowa zniekształca i powiększa odbicie w lustrze.

Na przykład wspomnienie nieobecnego przyjaciela może natychmiast wywołać cudowne uczucia, będące emocjonalnym zastępstwem bycia razem. Jeżeli następnie uwaga przesunie się z autentycznej reakcji, powstałej w wyniku myślenia o przyjacielu, na wyobrażenie najgorętszych uczuć, do jakich ludzie w ogóle bywają zdolni, autentyczna reakcja ginie, a na jej miejscu pojawia się wyimaginowana powłoka uczuć fałszywych, nie mająca nic wspólnego z rzeczywistością. I na odwrót drobne zaniedbanie ze strony tego samego przyjaciela jest w stanie wyzwolić potężne pokłady uczuć odrzucenia i nienawiści, które równie szybko nałożą się na autentyczną, umiarkowaną reakcję, usprawiedliwioną przez to zaniedbanie.

By prawdziwe uczucia mogły ujrzeć światło dzienne, trzeba najpierw ustabilizować uwagę na neutralnym punkcie odniesienia. Czwórka musi się nauczyć koncentracji na rzeczywistych reakcjach cielesnych, doświadczanych w danym momencie.

Styl intuicyjny

Gdy Czwórki skłaniają się ku nerwicy, mają tendencję do przesadzania w swoich nastrojach. Nawyk skupiania uwagi na osobie nieobecnej i tęsknota za poczuciem więzi mogą też doprowadzić do pewnych niezwykłych efektów ubocznych. Czwórki twierdzą, że czują taką samą bliskość wobec osoby nieobecnej, jak wobec osoby będącej w tym samym pokoju. Sądzą też, że zmienia im się nastrój w zależności od nastroju osoby nieobecnej i że umieją się do niego dostosować.

Uważają, że przejmują emocje innych ludzi, a ich bogate doświadczenie związane z zmianami nastrojów pozwala im się dopasować do tonu emocji innych ludzi, by w ten sposób utrzymać z nimi kontakt. Dysponujemy wieloma wspomnieniami Czwórek, które chciały przebywać z nieobecnym rodzicem i które z czasem zaczęły wierzyć, że potrafią na odległość wychwycić, co do nich ten nieobecny rodzic czuje. Lękając się porzucenia i nienawidząc braku zainteresowania ich osobą. Czwórki jako dzieci nauczyły się uwewnętrznić poczucie więzi z osobą kochaną, której odejścia się obawiały.

Wygląda na to, że w dorastającym dziecku rozwijał się czujnik pozwalający dopasować się do nastrojów osób znaczących, by w ten sposób utrzymać nieprzerwany z nimi kontakt. Czwórki przekonane o swojej umiejętności rejestrowania cudzych uczuć mogłyby podczas treningu intuicji nauczyć się różnicowania między projekcją, opartą na neurotycznym lęku przed porzuceniem, a autentycznym współbrzmieniem emocjonalnym.

Intuicyjnie nastawione Czwórki czują nieraz, że nawyk przejmowania cudzych emocji jest dla nich ciężarem. Twierdzą, że łatwo przejmują cudzy ból czy

przygnębienie nie zdając sobie z tego sprawy i czasem dopiero po całym dniu stwierdzają, że nastrój, który im towarzyszył, nie był ich własny. Gdy dojdzie do utrwalenia więzi, Czwórki nie potrafią powiedzieć, czy ich aktualny nastrój ma swe źródło w nich samych czy w drugiej osobie.

Zaletą takiego sposobu koncentrowania uwagi jest to, że Czwórki potrafią bezbłędnie reagować na emocje swoich klientów, członków rodziny czy przyjaciół. Chodzi tu o coś o więcej niż tylko myśl czy hipoteza na temat ewentualnych uczuć przyjaciela. Jest to autentyczna zmiana nastroju, odczuwana w organizmie, a wywołana stanem ducha bliskiej osoby. Czwórki obdarzone głęboką intuicją wpadają w rezonans z emocjami innych ludzi do tego stopnia, że wiedzą, kiedy z drugą osobą można dyskutować, kiedy pozwala się kochać, kiedy można bezpiecznie się z nią nie zgadzać, a kiedy podejmować poważne rozmowy. Cytowana poniżej wypowiedź pochodzi od Czwórki, która potrafi wykorzystać swoje intuicyjne talenty w praktyce psychiatrycznej.

Przez całe życie pociągala mnie intensywność przeżyć innych ludzi. To tak, jakbym czuł, że moje własne emocje rozpalają się, gdy ktoś jest poruszony, głęboko dotknięty czy w jakiś sposób zdesperowany. Nazywam to moim poruszeniem serca. Nauczyłem się je cenić, choć początkowo wydawało mi się, że przejawia się w sposób irracjonalny. Wchodziłem na przykład do pokoju, byłem w określonym nastroju i nagle zdawałem sobie sprawę, że czuję się całkiem inaczej, choć nie umiałem znaleźć żadnej przyczyny tej zmiany. Czasem chwytalo mnie coś, co wydawało mi się moją własną reakcją emocjonalną, po czym okazywało się, że ktoś w klinice czy na sesji terapii rodzinnej doznał reakcji identycznej.

Z czasem zauważyłem, że moje reakcje bywają projekcją, ale niekiedy są trafnym odzwierciedleniem cudzych uczuć. Zdarzało się, że gdy następowało to poruszenie serca moja reakcja była całkowicie trafna, innym razem chybiałem zupełnie, ponieważ po prostu starałem się potwierdzać, na poziomie własnych uczuć, swoje hipotezy na temat tego, co druga osoba powinna w danym momencie czuć.

Pierwotna więź z wyższym stanem umysłu

Tak jak w przypadku innych typów, także u Czwórki, dominujący problem neurotyczny można rozumieć jako poszukiwanie określonego aspektu esencji. Z perspektywy czysto psychologicznej, powrót osoby znajdującej się w depresji do własnej esencji to coś porównywalnego z zakończeniem żałoby i dojrzewaniem ku szczęśliwemu życiu. Jednak z punktu widzenia systemu psychologiczno-duchowego, jakim jest Enneagram, odzyskanie przez Czwórkę więzi z esencją to coś zupełnie innego, niż tylko satysfakcja emocjonalna.

Poczucie straty w dzieciństwie, charakterystyczne dla Czwórki, trwa nadal w wieku dorosłym. W tle stale istnieje świadomość, że brakuje czegoś, co jest do szczęścia niezbędne. Zabrakło pierwotnego mleka, a jego miejsce zajął jakiś lepki środek zastępczy. Nagrody płynące z życia materialnego nie są w stanie zastąpić tej pierwotnej więzi. Romantyk może mieć wszystko i wiedzieć, że nadal czegoś mu brakuje.

Życie doczesne nie daje satysfakcji, więc Czwórka często czuje, że są dwie rzeczywistości: świat obiektywny i świat za kulisami. Obiektywny świat nie daje obietnicy spełnienia, ale Czwórki wiedzą skądinąd, że ze światem realnym współistnieją inne obszary doświadczeń. Mają przeświadczenie, że poza zwykłą rzeczywistością jest inna płaszczyzna bytu, której istnienie można wyczuć w stanach intensywnych przeżyć emocjonalnych, w tych momentach, gdy tragedia wymusza przyływ nieświadomego uczucia lub w tych chwilach, gdy zdobywa się lub traci miłość. Czwórki twierdzą, że wtedy czują więź z brakującym elementem, związek z nieśmiertelnym źródłem wsparcia.

Neurotycznym rysem Czwórek jest ich nieodparta chęć trzymania się mrocznej strony swoich uczuć. Chcą zachować swą unikalność, nie godzą się, by je przerabiano na zwykłe szczęśliwe istoty. Natomiast Czwórka dojrzała trafnie wyczuwa, że ma coś więcej niż naturę czysto psychologiczną. Uparcie broniąc się przed przystosowaniem do normalnego życia, przypomina nam o istnieniu więzi z wyższym stanem świadomości.

Człowiek cierpiący na chroniczne poczucie deprivacji może w pierwszej chwili odebrać swoją więź z esencją jako chwilę całkowitej przynależności, chwilę przypominającą bezpieczny uścisk matczynych ramion lub oddanie całej swej istoty nadziei nieprzerwanej miłości. Czwórki często odczuwają więź z tym, co nazywają swoim „prawdziwym ja” w pozbawionych słów momentach artystycznej zadumy, praktyk medytacyjnych czy zakochania, a więc w tych sytuacjach, do których mają naturalny pociąg.

Cnota spokoju ducha (równowagi)

Zazdrość to kompulsywny pociąg do rzeczy niedostępnych. Czwórki wiele czasu i wysiłku potrafią poświęcić próbom osiągnięcia czegoś atrakcyjnego, w czym wykryją wady, z chwilą gdy znajdzie się w zasięgu ręki. U tych Czwórek, które mocno tkwią w swoich konfliktach, chęć posiadania i potrzeba odrzucania mogą się pojawiać niemal równocześnie. Opowiadają, że są często zafascynowane ludźmi nieosiągalnymi, wiedząc zarazem, że nie będą dla nich odpowiednimi partnerami, lub osobami niechętnymi angażowaniu się w trwałe związki. Dzięki temu taniec trwa. „Ty się cofasz, ja posuwam się do przodu. Jeżeli Ty posuniesz się do przodu, ja zrobię krok wstecz.”

Rozwiązaniem dylematu spowodowanego fascynacją tym, co niedostępne i niechęcią wobec tego, co w zasięgu ręki, jest stan równowagi. Polega on na uznaniu, że ma się wystarczająco dużo tego, co niezbędne. Jak wszystkie

wyższe impulsy, równowaga jest raczej ucieleśnieniem niż myślą czy ideą tego, jak by to było, gdyby się było w pełni usatysfakcjonowanym. Wymaga umiejętności stabilizacji uwagi na czasie teraźniejszym i zgody na to, że osiągnęło się tyle, ile trzeba.

Chcąc zyskać cnotę pogody ducha, zacząć trzeba od wzmacniania zdolności autoobserwacji, aż do momentu gdy potrafi się dostrzegać przesunięcia uwagi ku przeszłości, przyszłości, temu co odległe lub nieosiągalne. Czwórki doświadczą pogody ducha, gdy łagodnie zwrócą się ku teraźniejszości i skupią na cielesnym poczuciu zadowolenia tu i teraz.

Podtypy

Rywalizacja w relacjach dwuosobowych

Czwórki często rywalizują, ponieważ odczuwają potrzebę potwierdzenia swojej wartości w oczach upragnionego partnera. W parach heteroseksualnych przybiera to często postać rywalizacji dwóch kobiet o mężczyznę czy dwóch mężczyzn o kobietę.

W związkach nie mających kontekstu seksualnego rywalizacja przybiera postać „pragnienia zyskania uznania najlepszych”.

Przez sześć lat byłem zwyczajnym adwokatem zanim udało mi się zrobić karierę. Skok naprzód zainspirowała zasłyszana pewnego dnia na korytarzu uwaga. Facet powiedział, że jestem kiepskim obrońcą i tak mnie to zezłościło, że nabrałem rozpędu. To co dotychczas traktowałem po prostu jako sprawy zawodowe, teraz stało się próbą mojej męskości. Przez wiele miesięcy czaiłem się, aż wreszcie przygwoździłem go na sali sądowej.

Wstyd w kontaktach międzyludzkich

Wstyd Ci, że nie umiesz sprostać społecznym standardom.

Gdy wchodzisz do pokoju, czujesz, że wszystkie oczy są na Ciebie zwrócone. I nie ma w nich uwielbienia. Nie chodzi o to, że robisz coś niestosownego, po prostu widzą, że w środku nie jesteś w porządku.

Lekkomyślność (brawura) związana z osobistym bezpieczeństwem

Zachowując się lekkomyślnie. Czwórki odgrywiają na nowo możliwość straty. Podnieca je balansowanie na krawędzi nieszczęścia.

Razem z mężem zajmowałam się przez wiele lat handlem nieruchomościami. Moja strategia polegała na zapożyczaniu się do ostatnich granic. Dawałam w

zastaw wszystkie nasze dobra, by stworzyć sobie szansę poszerzenia naszego stanu posiadania. Mąż był ostrożny i gdy on optował za rozwiązaniem bezpiecznym, ja miałam ochotę fałszować papiery i podejmować decyzje bez niego. Czułam, że inaczej nasza najlepsza szansa przepadnie, a nawet gdyby coś się nie powiodło, to i tak to się opłaca, a z trudnościami zaczniemy sobie radzić, gdy się pojawią.

Co może pomóc Czwórkom w rozwoju?

Czwórki często podejmują się terapii lub medytacji, by przełamać depresję lub wyciszyć huśtawki nastrojów. Zgłaszany na początku problem dotyczy na ogół związku pierwotnego. Tragiczni Romantycy powinni zdawać sobie sprawę, kiedy uwaga ich przesuwają się z autentycznych uczuć ku idealizacji obiektu nieosiągalnego lub wyszukiwaniu wad w obiektach dostępnych. Czwórkom mogą pomóc następujące umiejętności:

- Akceptacja rzeczywistości wczesnej straty. Należy przejść przez żałobę związaną z tą stratą i przestać się nią zajmować.
- Zwrócenie uwagi na to, że wahania nastroju wiążą się z egocentryzmem. Zwalczenie egocentryzmu poprzez zbliżanie się do innych i koncentrowanie na tym, co dla kogoś innego jest ważne.
- Nauczenie się doprowadzania podjętych prac do końca.
- Zwrócenie uwagi na to, w jaki sposób sabotuje się użyteczne prace lub przerywa się je przed ukończeniem.
- Dostrzeganie, że poprzez odrzucanie wszystkiego, co łatwo osiągalne utrwała się w sobie poczucie bycia ofiarą.
- Odkrycie w sobie takich cech, których inni mogą pozazdrościć.
- Uświadomienie sobie tendencji wciągania innych w swoje dramatyczne wybuchy. Rozpoznanie w sobie ukrytej fascynacji tymi, którzy nie dają się w nie wciągać.
- Akceptowanie smutku, zaniechanie prób doprowadzania do szczęścia na siłę. Świadomość tego, że nastrój się zmieni.
- Uprzedzanie innych, że bliskość doprowadzi do wybuchu złości, którego pretekstem będzie brak zrozumienia z ich strony. Zwracanie się do nich z prośbą, by w razie wybuchu złości zachowywali się konsekwentnie. Uświadomienie sobie, że czyjaś stała obecność daje poczucie pewności, że nie zostanie się porzuconym w razie wybuchu.
- Docenienie swojej umiejętności empatyzowania z cudzym bólem, przy jednoczesnym uczeniu się wycofywania uwagi w dowolnej chwili.
- Kierowanie uwagi ku teraźniejszości. Uświadamianie sobie, kiedy uwaga ucieka. Zdawanie sobie sprawy, że uwaga koncentruje się wybiórczo na negatywnych aspektach aktualnej sytuacji.

- Rozbudowywanie licznych zainteresowań i przyjaźni, będących antidotum na depresję.
- Przyzwyczajanie się do ćwiczeń fizycznych, by w ten sposób kontrolować swoje nastroje.
- Zwracanie uwagi na to, kiedy prawdziwe uczucia zaczyna pokrywać nawykowa dramatyzacja emocji, a głównie na to, kiedy aktualnie odczuwana emocja przechodzi w przewidywanie, że „znowu będzie strasznie.”

Co Czwórki powinny sobie uświadomić?

Droga ku szczęściu będzie prawdopodobnie powolna. Możliwość czerpania satysfakcji z prawdziwego, aktualnego związku wymaga rezygnacji z więzi z pierwotną osobą kochaną, więzi podtrzymywanej i reaktywowanej wskutek straty. Czwórki powinny starać się cieszyć życiem obecnym i zwracać szczególną uwagę na różnicę między autentycznymi uczuciami i emocjami udratyzowanymi. W miarę dokonywania się zmiany nawyków. Czwórki powinny zdać sobie sprawę, że mogą pojawić się następujące reakcje:

- Pragnienie przyglądania się temu samemu problemowi z miliona różnych punktów widzenia, co jest obroną przed posuwaniem się naprzód.
- Niechęć do bycia zaszufładowanym. Niechęćne przyznawanie się, że ma się tuzinkowy problem. Poczucie, że inni nie doceniają unikalności i powagi sytuacji psychologicznej Czwórki. Lęk przed niekorzystną zmianą w wyniku terapii.
- Pragnienie magicznego lekarstwa. Pragnienie, by poprzez medytację „dokądś dojść.”
- Zniecierpliwienie banalnością zwykłych uczuć. Pragnienie intensyfikacji uczuć poprzez przeżywanie straty, fantazjowanie, dramatyczne czyny.
- Żal. „Za późno na zmianę.” „Gdybym był tylko postąpił inaczej.”
- Myśli i gesty samobójcze. Wołanie o pomoc. „Gdyby tylko wiedzieli, jak ja się czuję.” „Zrozumieją/ ile cierpiałam, gdy mnie już nie będzie.” Należy uważnie śledzić takie reakcje, by dostrzec niebezpieczeństwo prawdziwej próby samobójczej.
- Pragnienie luksusu. „Pranie jest poniżej mojej godności”.
- Zazdrosne porównywanie siebie z innymi. „Ona jest ładniejsza.” „On się lepiej ubiera.”
- Uwodzenie i porzucanie. Wynajdywanie w innych wad zanim zdążą Cię porzucić.
- Intensywna samokrytyka. Nieadekwatne postrzeganie własnego ciała jako odrażającego z takiego czy innego powodu. Często anorektyczne postrzeganie siebie jako osoby otyłej. Anorexia lub bulimia .
- Kąśliwy sarkazm, ciętość wobec innych z nóg. „Oni są powodem mojego cierpienia.”

- Zwracanie się z prośbą o radę, by ją następnie odrzucić. Niezdolność do rezygnacji z intensywnych przeżyć, jakich dostarcza cierpienie.

Punkt Piąty: Obserwator

Osobowość	/ Esencja
GŁOWA: Cecha dominująca Sknerstwo	Wyższy stan umysłu: Wszechwiedza
SERCE: Namiętność Skąpstwo	Cnota: Brak przywiązania

Cechy drugorzędne

Seks: Wzajemne zwierzenia (Zaufanie)

Kontakty z innymi ludźmi Poszukiwanie totemów

Ochrona siebie Poszukiwanie zamku (domu)

Dylemat

Jaźń Obserwatora przypomina zamek: wysoka budowla nie do zdobycia, z maleńkimi oknami u szczytu. Mieszkaniec tego zamku rzadko kiedy opuszcza jego mury. Przybyszy obserwuje z ukrycia, sam pozostając niewidocznym. Obserwator to człowiek bardzo skryty. Lubi żyć na odludziu, z dala od napięć emocjonalnych. Często siedzi w domu z wyłączonym telefonem. Przygląda się wydarzeniom stojąc na skraju tłumu, próbując nieśmiało się przyłączyć.

Jako dzieci Piątki czuły, że ktoś wkracza na ich terytorium przekracza mury zamku i gwałci prywatność. Strategią obronną Piątek jest wycofywanie się, ograniczanie kontaktów do minimum, redukcja potrzeb i ochrona prywatnej przestrzeni za wszelką cenę. Piątki twierdzą, że stosują wymyślne sposoby utrzymywania bezpiecznego dystansu, jeżeli bowiem ktoś zbliży się do nich zanadto, tracą swoją główną strategię obrony. Świat zewnętrzny jawi im się jako napastliwy i groźny. Obserwator woli więc poprzestać na tym, co mu los przyniesie, aniżeli ryzykować opuszczanie bezpiecznych murów swego domostwa.

Obserwatorzy żyją niekiedy jak pustelnicy, prowadząc życie samotne, poświęcone rozmyślaniom. Często żyją w niewielkim mieszkaniu, które opuszczają tylko po to, by pójść do biblioteki czy do sklepu. Niekiedy angażują się w życie publiczne, ale wolą wtedy pozycję zdalnego sterowania, pozostawiając działania na pierwszej linii frontu innym, a raporty odbierają telefonicznie. Gdy Piątki pojawiają się publicznie, kryją się zazwyczaj za maską, czyli ograniczają swoje emocje do minimum i stapiają się ze scenariem wydarzeń.

Wolą się nie angażować. Interesy finansowe są dla nich czymś niebezpiecznym. Zobowiązania zniewalają. Złość i rywalizację należy kontrolować, zaś wszelkie przywiązanie emocjonalne jest obciążeniem. Czują

się też ograniczane pozytywnymi oczekiwaniami. Utrzymać bezpieczną odległość to znaczy nie angażować się, a jeżeli nie ma gwarancji, że bliskości i miłości nie będzie towarzyszyła niezależność, Piątka znajdzie sposoby na to, by kontakt intymny ukryć lub odizolować w uporządkowanym sektorze życia.

Piątki są szczególnie wrażliwe na takie kontakty, w których muszą się eksponować. Pięć się w górę, rywalizacja, demonstrowanie miłości czy nienawiści wszystko to sprawia, że Piątka czuje, że trąd niezależność. Obserwatorzy unikają kontaktów, w których mogliby zostać poddani ocenie. Jest to nawyk służący samoobronie, maskowany często przez uczucie wyższości nad tymi, którzy pragną uznania i sukcesu. Według Piątki pragnienia i intensywna emocjonalność to oznaki braku kontroli, a jeśli przysparzają cierpień należy z nich rezygnować. Piątki poczytują sobie za zaszczyt to, że bez trudu potrafią zrezygnować z potrzeb tak silnie kierujących życiem innych.

Są rzeczywiście niezależne. Potrafią z powodzeniem żyć bez innych ludzi, potrzeby mają bardzo skromne, rozkoszują się własnymi fantazjami i nie ulegają pokusie tracenia czasu i energii na sprawy błahe. Niezależność ta oparta jest jednak na umiejętności odrywania uwagi od życia emocjonalnego i popędowego. Kosztownym skutkiem ubocznym tej umiejętności jest przymus życia w sferze intelektu.

Gdy Piątka popada w izolację i nie potrafi wyciągnąć ręki do innych, umiłowanie prywatności zamienia się w samotność. Gdy pojawi się wzmożony głód kontaktu. Piątka stwierdza, że bardzo jej trudno zbliżyć się do innych ludzi i że często stoi z boku i przygląda się, jak przemija jej życie. Żyje w atmosferze wyrzeczeń, przedkładając „niezależność” nad zaspokojenie, obawiając się, by uleganie własnym potrzebom nie doprowadziło do przywiązania do innych ludzi. Wewnętrzna pustka i niezdolność żądania czegoś więcej powoduje silne przywiązanie do własnych skromnych zasobów: kilku pamiątek wypełniających pustkę i tych nielicznych, nieprawdopodobnie cennych myśli wypełniających zgłodniały umysł. „Gdy chcę sięgnąć na zewnątrz, czuję się jak człowiek umierający z głodu na uczcie. Pożądám tych rzeczy, które mają inni. Nie mogę jednak po nie sięgnąć i nie mogę zarazem się cofnąć. Ręce zamierają w bezruchu.” Oderwane od emocji i rozpaczliwie pragnące więzi Piątki usiłują bez końca odnaleźć umysłowe ogniwo, które połączyłoby je na powrót z własnym człowieczeństwem. Ześrodkowawszy swoją egzystencję w umyśle, szukają kontaktu poprzez szczególny rodzaj wiedzy.

Obserwatorów szczególnie pociągają modele czy systemy wyjaśniające ogólne prawa i współzależności, szczególnie w zakresie ludzkich zachowań. Opanowawszy taki system wiedzy, jak matematyka, psychoanaliza czy Enneagram, Obserwator może sobie wytworzyć umysłowy model wzajemnych relacji, siebie zaś może ulokować w tym systemie w sposób oderwany od emocji. Rzadko pociągają go bogactwo czy sprawy materialne. Pieniądze ważne są tylko o tyle, że można sobie za nie kupić odosobnienie oraz niezależność,

jaką daje wolny czas na studiowanie i poświęcanie się własnym zainteresowaniom. Piątki nie trwonią swojej ograniczonej energii na zdobywanie dóbr doczesnych. Jeżeli trafi im się spadek raczej złożą go na koncie, ponieważ to gwarantuje niezależność, a mieszkać będą nadal skromnie, choć wygodnie. Jeżeli Piątka urodzi się w rodzinie o skromnych zasobach finansowych, nie podejmie się pracy dla innych, by pieniądze zdobyć. Cały swój czas i wysiłek poświęcać będzie natomiast studiom i innym zainteresowaniom intelektualnym.

Piątki twierdzą, że łatwiej im dotrzeć do ich emocji, gdy nie ma w pobliżu świadków. Trudno im uwolnić prawdziwe „ja” w obecności wielu ludzi. Samotność jest sceną, na której rozgrywa się u nich prywatne życie na niby. Przez większość dnia żyją w oderwaniu od własnych uczuć. Potrzebny jest im czas dla siebie, by „wszystko rozwikłać i dowiedzieć się, co naprawdę czuję.” Czują większą więź z innymi ludźmi, gdy są same. Rozpamiętują wtedy treść rozmów. W trakcie aktualnie toczącej się konwersacji odczuwają znacznie mniejszą więź. Radość życia przychodzi, gdy są znowu same. Mogą wracać myślami do tego, co się wydarzyło w ciągu dnia. Mogą przeżywać to, co przedtem nie wzbudzało w nich żadnych uczuć.

Krótkie spotkanie może mieć duże znaczenie dla Piątki, która z radością przeżyje je później ponownie, w prywatności własnego mieszkania. Piątki lubią dzielić szczególny rodzaj zainteresowań czy czuć szczególną nić porozumienia z każdym z przyjaciół z osobna. Potrafią odczuwać bliskość bez słów i nawet przy minimalnym kontakcie mogą podtrzymać związek. Cenią drobne rytuały przyjaźni. Jeżeli przyjaciele są roztropni, uczynią z Piątki swojego obserwatora-doradcę, miast oczekiwać od niej wylewnych uczuć czy żywić nadzieję, że będzie w tym związku stroną inicjującą.

Najważniejsze dla Piątek sprawy to:

- Prywatność.
- Unikanie zaangażowania; wycofywanie się i zaciskanie pasa jako główne strategie obronne.
- Lęk przed odczuwaniem jako lęk podstawowy.
- Przykładanie nadmiernej wagi do samokontroli. Odrywanie uwagi od uczuć. „Dramaty zostawmy maluczkiem”.
- Odraczanie uczuć. Powstrzymywanie się od odczuwania w obecności innych ludzi. Emocje pojawiają się później, w bezpiecznej samotności.
- Szufładowanie. Różne zobowiązania życiowe oddzielane są od siebie. Jedna szufładka jedno zobowiązanie. Dla każdej przewidziany jest ograniczony czas.
- Pragnienie przewidywalności zjawisk. Chcą wiedzieć zawczasu co się stanie.

- Zainteresowanie specjalnymi systemami wiedzy i teoriami wyjaśniającymi mechanizmy ludzkiego funkcjonowania. Chcą dostać do rąk mapę wyjaśniającą emocje, taką jak psychoanaliza czy Enneagram.
- Nieumiejętność rozgraniczenia między duchowym brakiem przywiązania a przedwczesnym tłumieniem emocji dla obrony przed cierpieniem. Są jakby nieoświeconym Buddą.
- Styl koncentracji uwagi na życiu i na sobie z punktu widzenia zewnętrznego obserwatora, co może doprowadzić do:
 - odizolowania się od uczuć i zdarzeń z własnego życia albo do
 - umiejętności utrzymania stanowiska nieobciążonego zniekształcającymi emocjami.

Tło rodzinne

Dwa typy rodzin doprowadzają u dziecka do chęci wycofania się. Pierwszy opisują te osoby, które do tego stopnia czuły się porzucone, że zaakceptowały swój los, ucząc się odrywać od uczuć, by móc przeżyć. Drugi typ jest bardziej powszechny. Jest to ten rodzaj rodzin, które tak bardzo narzucają się psychicznie dziecku, że zmuszone jest tłumić swoje emocje, by móc się od rodziny odizolować.

Przytaczamy wypowiedź mężczyzny, który jest typową Piątką. Zrobił spory majątek w mało znanej gałęzi biznesu, w której jest jedynym ekspertem. Woli jednak mieszkać w obskurnej dzielnicy San Francisco, gdzie czynsze są niskie a chińska restauracja, w której spożywa wszystkie posiłki, jest tuż za rogiem.

Pamiętam ciszę i to, że lubiłem być sam. To wyglądało tak, jakby pięć osób obracało się po oddzielnych orbitach w poszczególnych pokojach naszego domu. Niewiele do siebie mówiono i na pewno nikt się nawzajem nie dotykał. Oboje rodzice urodzili się głusi i nie potrafili mówić cicho. Gdy znajdowaliśmy się w miejscu publicznym, ich niesamowite pokrzykiwania przyciągały gniewny wzrok, a ja chciałem się zrobić taki malutki, by ukryć się choćby w ziarnku grochu na talerzu.

Przede wszystkim chciałem być niezauważalny. Gdy chodziłem gdzieś z rodzicami, nabyłem wprawy w stąpieniu się w jedno z palmą w donicy czy obrazami na ścianie. Usiłowałem w ten sposób za wszelką cenę zniknąć z pola widzenia.

Następny typowy przykład z dzieciństwa pochodzi od operatora komputerów, który woli pracować w nocy, gdy w biurze nie ma nikogo prócz przygodnej sprzątaczkę i setki milczących maszyn.

Wychowałem się w trzypokojowym mieszkaniu, w którym mieszkało siedem osób. W żaden sposób nie mogłem być sam, chyba że byłem na dworze albo w łazience. Stworzyłem więc sobie kryjówkę na drzewie. Wchodziłem tam, by odizolować się, czytać i podglądać innych.

Co jakiś czas bracia odkrywali moją kryjówkę i musiałem sobie znaleźć nową. Za wszelką cenę chciałem być sam, tylko wtedy bowiem mogłem robić to, na co miałem ochotę zamiast cały czas zastanawiać się, jak uciec od ludzi, którzy chcieli mnie wykorzystywać dla własnych celów.

Gdy zacząłem dorastać, przerażały mnie wszelkie przyjęcia i okazje, gdy trzeba było spotykać się z ludźmi i ładnie ubierać. Zawsze się spóźniałem, by uniknąć rozmów o niczym i mówienia banałów. Tuż po przybyciu sprawdzałem, którędy można wyjść i starałem się znaleźć w pobliżu. Najgorsze było osaczenie przez rozmówcę, szczególnie jeśli czegoś ode mnie chciał.

Dystans emocjonalny

Dzieci, które odczuwają konieczność ucieczki, uczą się sposobów dystansowania się. Jeden z nich to zostać w swoim pokoju za zamkniętymi drzwiami, Inny to zbudować sobie mur dystansu emocjonalnego, izolujący od własnych uczuć. Z czasem można się nauczyć stawać twarzą w twarz z kimś, kto usiłuje się wdrzeć w nasze życie i nic nie odczuwać w obliczu takiego natręctwa. Ktoś określił to w ten sposób: „Mogli kontrolować moje zachowanie, nigdy jednak nie mogli do mnie dotrzeć.”

Byliśmy w restauracji i matka zaczęła głośno czytać nam menu: „Można tu zjeść wołowinę z groszkiem, bakłażzany w pikantnym sosie... i tak dalej”. Zawsze tak robiła i zawsze sprawiało mi to przykrość. By móc coś wybrać z jadłospisu muszę najpierw przeczytać nazwę potrawy, sprawdzić, jak na tę nazwę reaguję, przywołać smak, poczuć. A kiedy matka bombarduje mnie informacjami, nie mam czasu się zastanowić.

Wiele koncentracji wewnętrznej trzeba włożyć w to, by stworzyć dystans mur, za którym można przeczytać menu i podjąć decyzję. A ja czuję się osaczony i bezsilny. Potem idziemy do ZOO i Ogrodu Różanego i mama wszystko opisuje i wyjaśnia: „Spójrz, jakie to piękne. Spójrz, tam jest róża, która się nazywa 'Szata Józefowa'. A ta nazywa się 'Różowy Pokój'.” I znów żadnej przestrzeni, w której mógłbym przeżyć widok tych róż bez jej uwag.

Zaczynam się zachowywać tak, jak w szkole: zostaję w tyle lub wybiegam naprzód. Usiłuję się od niej odizolować, ale nie umiem tego zrobić, bo nadal obserwuję jej reakcje i czekam, że znowu rozproszy moją uwagę. Czy urządzam scenę? Czy stwierdzi, że jestem niegrzeczny? Tak jestem nią przejęty, że nie ma mnie już w ogrodzie i czuję, że jedynie w samotności mógłbym docenić te róże.

Najłatwiej utrzymać niezależność od takich prób podporządkowania, gdy nie odczuwa się silnej więzi. Piątka kontroluje sytuację nie reagując na nią. Nie próbuje brać spraw w swoje ręce czy uzyskiwać wpływu na ludzi w daną sytuację zaangażowanych. Kontrolowanie reakcji osobistych polega na ogół na tłumieniu uczuć w czasie trwania interakcji, by dojść z nimi do ładu później, w zaciszu własnego mieszkania.

Gdy byłem młodszy, stałem się takim samotnikiem, że przebywając z ludźmi naśladowałem ich miny i maniery, by dopasować się do nich. Lubilem samotność i nic mnie nie pchało do towarzystwa. Gdy musiałem być wśród ludzi, nauczyłem się ich obserwować, by zachowywać się tak jak oni. Czasem widziałem, że ludzie spacerują po ulicach i wtedy czułem się osamotniony. Zastanawiałem się, co dzieje się w ich wnętrzach.

Później znienawidziłem tę izolację. Chciałem się dzielić odkryciami, które poczyniłem w samotności. Jednak radość z przebywania z kimś odczuwałem w pełni dopiero później, gdy znów zostawałem sam. To tak, jakby przypominanie sobie spotkania było o wiele żywszym przeżyciem niż samo spotkanie. Starłem się dopasowywać uczucia związane z tymi wspomnieniami do rzeczywistej sytuacji.

Dopiero po wielu latach nauczyłem się odczuwać coś w trakcie samego zdarzenia, zamiast pogrążyć się w fascynacji płamą na ścianie i zniknąć w niej.

Od Piątek często dowiadujemy się o przesunięciu percepcyjnym, utrzymującym ludzi na dystans. Mają poczucie, że obserwują innych tak, jakby między nimi a innymi osobami w pokoju znajdowała się wielka, pusta przestrzeń lub jakby rozmawiali stojąc za lustrzaną szybą. Czują się niewidzialnymi, mogą zatem beznamiętnie obserwować. Nie muszą angażować się w rozmowę czy reagować w stosowny sposób. Twierdzą czasem, że gdy zmusza się je do mówienia, nie tylko mają wrażenie, że inni są fizycznie oddaleni, ale także że są „karykaturami, jakby przybyszami z innego świata”.

Dzieje się to wtedy, gdy czuję przymus bycia niewidocznym. Jeżeli nie mogę się wyrwać ani zająć przeglądaniem albumów leżących na stoliku, zawsze mogę jeszcze stopić się z pokojem, stać się tak nieobecnym, że nikt nie wie, iż tam jestem. Potrafię tak dobrze wtopić się w ścianę, że poszukujący mnie akurat przyjaciel mógłby, nie widząc mnie przejść tuż obok.

Najłatwiej stać się niewidzialnym, jeśli trzyma się w ręku kieliszek lub ciastko. Można się wtedy wmieszać w ogólną atmosferę. Chodzi głównie o to, by całą swoją uwagę skoncentrować poza sobą. Wtedy wiesz, że nikt Cię nie zauważy.

Z tej perspektywy wszystko staje się ciekawsze. Przyglądasz się pokojowi pełnemu groteskowych, rozbawionych postaci, które poruszają się jak w scenie z baru w Gwiezdnym wojnach lub wyglądają jak inni zwariowani przybysze z kosmosu.

Obronna taktyka nieangażowania się w układy emocjonalne stosowana jest zarówno wobec negatywnych, jak i pozytywnych emocji. Pragnąc czegoś to otworzyć drzwi możliwości utraty, a chcieć czegoś bardzo mocno to także ponosić konsekwencje tego, że pozwoliło się sobie na przywiązanie do innych i uzależnienie od nich.

Mój sposób na zapewnienie sobie bezpieczeństwa polegał na pozbyciu się uczuć zanim zdążyły mną owładnąć. Zawsze potrafiłem sobie sam poradzić, po co więc dopuszczać do zazdrości czy zdrady? Staralem się więc nigdy nie mieć w ręce tyłu kart, by dać się wciągnąć w grę. Cztery lata temu, po niemal dziesięciu latach spotykania się według schematu „trzy razy na tydzień”, moja dziewczyna oznajmiła mi, że jej zegar biologiczny bije na alarm i że opuści mnie, by poszukać sobie kogoś innego, jeżeli się nie pobierzemy i nie założymy rodziny. Zaczęło mi jej brakować nawet wtedy, gdy byłem sam. Nie mogłem się z nią ożenić i nie mogłem jej pozwolić odejść. Zgodziłem się wreszcie, ponieważ czy tak czy tak, coś bym stracił. Wpadłem w panikę, gdy oczekiwaliśmy narodzin dziecka. Nie wiedziałem, czy podołam ciągłym przeszkodom i wymaganiom, bym poświęcał swój czas.

Mniej więcej miesiąc po narodzinach dziecka stwierdziłem, że coś się we mnie zmieniło. Dziecko płakało, a ja zamiast zwalczać niechęć do niego, brałem je po prostu na ręce. Udawało mi się zostać z tymi uczuciami, które w danym momencie się pojawiały, zamiast odrywać się od nich, póki nie zostanę sam.

Zdobywanie informacji zawczasu i analizowanie uczuć

Piątki relacjonują często, że starają się zawczasu zdobyć jak najwięcej informacji o nadchodzącym zdarzeniu, by móc przygotować się na wszystkie ewentualności. Chcą, by ostrzegano je o ewentualnych nieprzewidzianych czy potencjalnie trudnych towarzysko spotkaniach. Ilekroć zdarzy się coś nieplanowego lub ktoś postawi Piątce ostre wymagania, wpada ona w panikę, gdyż musi wtedy przeżywać określoną sytuację, choć nie ma na to ochoty.

Dzięki wcześniejszemu przygotowaniu Piątka może pozostać względnie zaangażowana, gdy już do danej sytuacji dojdzie. Strategia ta polega na tym, by w odosobnieniu rozważyć mającą nastąpić sytuację, wyobrazić sobie najlepsze sposoby postępowania i móc oderwać się od uczuć, gdy wydarzenia już się toczą. Piątki mają wtedy często wrażenie, że „Już to kiedyś przeżywałem”. Powróciwszy do bezpiecznej samotności Piątka zanalizuje ponownie sytuację i swoje uczucia, krok po kroku, by wypracować sobie jakieś emocjonalne stanowisko.

Przeraża mnie brak przygotowania. Jeśli zostanę zaproszony na kolację, zawsze staram się dowiedzieć wszystkich szczegółów. Dopytuję się, kto tam będzie.

Potem wyobrażam sobie, co będzie do jedzenia, jacy będą współbiesiadnicy, jak ja się tam odnajdę. Zwykle na tyle precyzyjnie rejestruję wszystkie te szczegóły, że nie potrafię się wczuć w sytuację, gdy już zaistnieje naprawdę.

Wykładałam języki starożytne na miejscowym uniwersytecie. Z początku podniecało mnie to i przerażało zarazem, ale gdy tylko przyzwyczailem się do programu i do grup studenckich stwierdziłem, że odrywam się psychicznie do tego stopnia, że często znajdowałem się gdzieś ponad i poza sobą, przyglądając się temu, jak wykładałam.

Tylko wtedy, gdy zdarzało się coś całkiem nieoczekiwanego, na przykład jakiś student nagle wrzasnął „Pali się!”, znów sobie uświadamiałem, że oglądam mnie dwudziestoosobowa grupa. Gdy oderwę się od siebie, mam poczucie, że moje prawdziwe „ja” stoi na zewnątrz i ponad wszystkim, że obserwuje, jak moje poprawne, profesorskie „ja” zabawia słuchaczy, mówi do nich inteligentnie lub odgrywa jakąkolwiek inną przeciwioną przeze mnie rolę.

A zarazem ta przewidywalność mnie drażni. Nieraz mam ochotę, by ktoś zauważył, że nie ma mnie tam, gdzie mu się wydaje, żeby jakiś wybitnie zdolny student zadał pytanie, które przerwałoby monotonię tej autoobserwacji.

Obserwator staje się bardziej dostępny emocjonalnie, gdy granice danej interakcji są jasne. Jeśli wie, jaki jest program spotkania i jak długo będzie trwało, potrafi swobodnie wyrażać swoje myśli. Jeśli rozumie program, jeśli temat został sprecyzowany, jeśli wszystko toczy się zgodnie z harmonogramem łatwiej wejdzie w kontakt z własnymi emocjami. Jeśli natomiast zdarzy się coś nieprzewidzianego, wycofa się na pozycję niezaangażowanego obserwatora, choćby nawet był dobrze merytorycznie przygotowany. Po zakończeniu części oficjalnej, gdy nadejdzie czas rozmów zakulisowych, będzie chciał pójść do domu.

Wiele Piątek stwierdza u siebie o wiele większą otwartość i gotowość do wchodzenia w kontakt z innymi ludźmi podczas dalekich podróży. Jest to dla nich idealna okazja do nawiązywania kontaktów, gdyż czują się obserwatorami innej kultury i kontrolują długość pobytu. Mogą więc w pełni cieszyć się tą unikalną sytuacją. Pragną zmieścić jak najwięcej wrażeń w krótkim czasie i zebrać wspomnienia, które będą mogli później smakować.

Jestem botanikiem, przez kilka lat uczyłem. Pewnego dnia porzuciłem to zajęcie i od tej pory stale podróżuję. Po prostu muszę być życiowym minimalistą. Uwielbiam przybywać do obcych miejsc, z nikłą znajomością obcych języków i dwudziestoma dolarami w kieszeni. Wciąż tak podróżuję, zmuszając los, by czymś mnie obdarował. Muszę przekraczać sam siebie, by przeżyć do następnego dnia.

Gdy już nawiążę znajomości, znajdę sobie kochankę i źródło utrzymania, stwierdzam, że czas wyjechać. Przez pewien czas utrzymuję bardzo bliski kontakt, po czym znów ruszam w drogę. Gdy tylko poznam istotę moich

kontaktów z ludźmi, odczuwam rozczarowanie, bo wiem już, czego ode mnie oczekują. Gdy wycofuję się, wszystko znika a ja zostaję z rodzajem tęsknoty za tym, co było. Nigdy nie zapominam, to pozostaje we mnie na zawsze.

Szufladkowanie

Próba stworzenia bezpiecznego dystansu wymaga rozbudowanej strategii. Pierwsza linia obrony to fizyczne wycofanie: wyłączenie telefonu, stanie się nieosiągalnym. Bardziej wewnętrzny sposób to wyłączanie uwagi, by nabrzmiałe emocjonalnie przeżycia były od siebie wzajemnie odizolowane. Piątki oddzielają poszczególne sektory swojego życia. W każdym są inni znajomi, którzy nigdy się nie spotkają i nie dowiedzą o pozostałych osobach w życiu Obserwatora. Piątki potrafią się czymś pasjonować, ale ich pasje muszą mieć swój ściśle określony czas i miejsce. Umieją odsunąć je następnie na bok, póki „nie przyjdzie znów na nie pora”. Obserwator zinterpretuje takie szufladkowanie swojego życia jako przejaw zachowywania prywatności, a nie awersji do pełnego ujawniania się innym. To tak, jakby Piątki były na tyle bezbronne w otwartym konflikcie czy podczas jawnych negocjacji, że wolą bronić się tym, że w ogóle nie zwracają na siebie uwagi.

Czuję, że jeżeli ktoś przekroczy mój próg, ściągnie ze mnie koszulę. Bronię się jak kot bez pazurów: muszę odejść i zatrzaskać przed wszystkimi drzwiami, ponieważ nie jestem w stanie walczyć. Wolę się wycofać niż walczyć. Ale to znaczy, że oni znów będą mieli wszystko, ja zaś znów muszę zrezygnować.

Druga sprawa z tą koszulą to to, że mam tak niewiele, że może to być moja jedyna koszula. Wolę jednak zdjąć ją z grzbietu niż klócić się z kimś o to, do kogo ona należy.

Inny sposób tworzenia bezpiecznego dystansu polega na oddzielaniu od siebie poszczególnych wspomnień tak, że to co robiło się rano zdaje się nie mieć związku z tym, co robi się po południu. Taki brak ciągłości wspomnień nie oznacza, że nie pamiętasz, co powiedziałeś rano. Raczej masz wrażenie, że poszczególne wydarzenia życiowe są poszatkowane i niepowiązane żadnym wspólnym stanem emocjonalnym.

Mam całą półkę pamiątek. Trzymam je dlatego, że w takich małych przedmiotach można zmieścić tyle wspomnień. Są mi w stanie przywrócić cały szmat żyda. Mam w pudełku kilka włókien swetra, który nosiłam przez cztery lata liceum. Mam banderolę kuponu z loterii, na której grałam, by mieć pieniądze na naukę. Mam też pępowiny obu moich synów. Przechowuję parę pamiątek z różnych podróży, które ułatwiają mi wspomnianie tamtych wspaniałych chwil.

Zbieram też fakty. Nazywam to moim umysłowym lepem na muchy. Jest to niebывały zestaw niezwiązanych ze sobą wydarzeń dotyczących różnych moich

zainteresowań. Gromadzą się jak okruszynki i zawsze łaknę więcej, choć zgubiłam już nic wiążącą je wszystkie razem.

Radość płynąca z odosobnienia

Piątki ożywiają się w samotności. Często potrzebują oddalenia od ludzi, by „naładować akumulatory” i wyrzucić z siebie uczucia, które w obecności innych uległy zamrożeniu. Prywatny czas Piątek wypełniony jest wspomnieniami i różnymi ciekawymi myślami. Obserwatorzy uwielbiają towarzystwo własnych myśli i o ile prywatność nie przekształci się w izolację rzadko są przygnębione czy znudzone brakiem zajęcia.

Z punktu widzenia typów bardziej ekstrawertywnych. Obserwatorzy wydają się osamotnieni i odizolowani społecznie. Piątki wolą jednak samotność. Są niezwykle niezależnymi ludźmi: nie szukają aprobaty innych; wolą ekonomiczną samowystarczalność; chcą przychodzić i odchodzić, gdy przyjdzie im na to ochota; pragną pozostać wolnymi od emocjonalnych napięć w związkach opartych na zależności. Piątki nie szukają uznania, mogą więc we własnym domu ułożyć sobie zupełnie autonomiczne życie, w pogodnym towarzystwie własnych projektów i fantazji. Poniższa wypowiedź pochodzi od młodego filmowca, który wcześniej zajmował się fotografią, by móc występować bezpiecznie w miejscach publicznych, ukryty za obiektywem swojego aparatu.

Ludzie myślą, że jestem towarzyski i łatwy w kontakcie. Ja sam mam całkiem odwrotne mniemanie o sobie. Moja łatwość w kontaktach wynika z tego, że gdy filmuję jestem tak bardzo zakochany w swoim scenariuszu, że wiem dokładnie, czego chcę od każdej z osób na planie, by dało się moją wizję uchwycić na taśmie. Ponieważ wszystko jest z góry zaplanowane i kontrolowane najściślej jak można, niewielkie improwizacje aktorów lub niespodzianki ujawniające się po wywołaniu filmu są tym cenniejsze dla mnie. Najszczęśliwsze chwile w moim życiu to gdy siedzę sam w sali projekcyjnej, przyglądając się, jak ożywają twory mojej wyobraźni.

Jak się ukryć w miejscach publicznych?

Osoby, które wolą samotność, ale muszą pokazywać się w miejscach publicznych, wynajdują wymyślne sposoby odwracania od siebie uwagi. Jedną z bardziej oczywistych strategii to kierowanie rozmowy na tematy budzące obopólne zainteresowanie lub zwracanie uwagi na to, co opowiada ktoś inny. Piątki potrafią dawać przyjaciołom wsparcie, o ile oni samodzielnie prą do przodu w życiu, a Piątkom pozwalają przyjąć rolę doradcy, nie nastawiając się na nawiązanie z nimi więzi emocjonalnej.

Inny stosowany przez Obserwatorów sposób odwracania uwagi polega na zaznajamianiu się z metodami, które obejmują złożoność ludzkich zachowań w wyczerpujący system wiedzy. Opanowawszy takie systemy jak psychoanaliza czy astrologia. Piątki potrafią nawiązywać głęboki kontakt z innymi i rozumieć ich dramaty emocjonalne, ale tylko z pozycji intelektualnej. Ucząc się, na czym polega funkcjonowanie emocjonalne człowieka, potrafią bez trudu rozprawiać o wzorcach odczuwania, bez konieczności angażowania się. Dla zewnętrznego obserwatora jest jednak jasne, że predylekcja Piątki do systemowych abstrakcji jest sposobem na uchylanie się od osobistych relacji, poprzez zastępowanie uczuć rozważaniami nad tym, co człowiek odczuwać powinien.

Piątki specjalizują się w jeszcze jednej formie ukrywania się w miejscach publicznych: kryją się za odpowiednią pozą. Dostosowana jest ona do okoliczności. Pewien Obserwator, będący świetnym muzykiem rockowym, potrafił występować z wieloma renomowanymi zespołami, dlatego że kierował uwagę nieco poza siebie i poddawał się dobrze wypróbowanej rutynie. Inną pozę przyjmował na przyjęciach: odpowiedni strój, kieliszek alkoholu i właściwe ułożenie kolan przy zakładaniu nogi na nogę. Miał nadzieję, że jeżeli wystarczająco celnie skieruje uwagę innych na swoją skorupę, nie będzie musiał w niej zamieszkiwać.

Związki intymne

Głównym problemem Piątek jest lęk przed odczuwaniem. Intymne kontakty nadwerężają postawę obronną, polegającą na odwracaniu uwagi od silnych emocji. Zakochany Obserwator znajduje się między „młotem” silnych uczuć a „kowadłem” swej nawykowej niechęci do uczuć w ogóle.

Piątka odczuwa silniejsze emocje wobec innych, gdy jest sama i odtwarza spotkanie w pamięci niż w czasie jego trwania. Piątki twierdzą, że potrzebują samotności, by określić, co czują, gdyż uczucia ich są zamrożone w czasie spotkania twarzą w twarz. To że Piątki więcej czują, gdy wspominają i gdy nie grozi im ingerencja w ich sprawy, widoczne jest między innymi w tym, że tuż po głęboko intymnym spotkaniu szukają odosobnienia. Silny lub nieprzerwany kontakt z innymi wyczerpuje Obserwatora, toteż wycofuje się, by określić swoje stanowisko. Taka natychmiastowa ucieczka z bliskiego kontaktu nie pozostaje bez wpływu na partnera, który może nie mieć. równie rozwiniętej umiejętności izolowania się. Ponieważ Piątki nieczęsto o tym mówią, przyjaciele na ogół nie zdają sobie sprawy, jak wiele uwagi poświęcają one ważnym osobom swego życia, gdy są same, jak wiele czasu poświęcają rozmyślaniom o przyszłych lub przeszłych z nimi spotkaniach. Piątka potrafi wytworzyć silną więź psychiczną, ale druga strona może w ogóle nie wiedzieć, że tak wiele miejsca zajmuje w życiu wewnętrznym Obserwatora.

Gdy związek z drugim człowiekiem przeniesie się w sferę psychiczną, można się nim cieszyć po trochu, niejako w sposób abstrakcyjny. W samotności

Obserwatorzy starają się dopasować swoje uczucia do myśli, co z czasem umożliwia im odzyskanie kontaktu z prawdziwymi uczuciami. Ponieważ Piątki mają zwyczaj odwracać uwagę od silnych emocji i przenosić swoje uczucia w sferę intelektualną, partnerzy często sądzą, że są wiecznie nieobecne i emocjonalnie ozięble.

Zaletą Piątek w kontaktach intymnych jest zdolność wielowymiarowego postrzegania partnerów. Piątki zobowiązują się najpierw intelektualnie, a potem dopiero emocjonalnie. Gdy zobowiązanie zostało powzięte, bywa bardzo trwałe, choć granice czasu i wkładanej w nie energii muszą być zawsze jasno wytyczone.

Wadą Piątek w takich związkach jest to, że w miarę narastania bliskości konflikt pomiędzy chęcią odczuwania i chęcią oderwania się od własnych uczuć radykalnie się nasila. Piątki unikają więc sytuacji wyzwających spontaniczne uczucia, szczególnie zaś konfrontacji. Z czasem partner zorientuje się, że to on musi być stroną aktywną, przejmować inicjatywę i zbliżać się do Obserwatora

Przykład pary złożonej z Piątki i Dziewiątki (Obserwator i Mediator)

Oba te typy świadome są znaczenia komunikacji niewerbalnej. Wiele wieczorów spędzą wspólnie w domu. Będą czuły się bezpiecznie, darząc się wzajemnym zrozumieniem bez konieczności mówienia o tym wprost. Każde z partnerów w sposób naturalny zapewni drugiemu prywatną przestrzeń na podejmowanie decyzji i określanie autentycznego, osobistego stanowiska.

Drugą ważną sferą kontaktu niewerbalnego w takim związku może stać się seks. W tej płaszczyźnie Dziewiątka zapewne dostosuje się nieświadomie do stylu seksualnego Piątki. Wyciągnie do niej rękę, starając się zespolić z jej pragnieniami. Zamieni niewypowiedziane pragnienia nawykowo wycofującej się Piątki w najważniejszy punkt własnej troski. Życie domowe także umożliwia kontakt niewerbalny. Dla obojga cenne będą codzienne spotkania w kuchni czy wspólne kolacje, stanowiące bezpieczny i dobrze znany sposób spędzania czasu razem.

Jest mało prawdopodobne, by któreś z partnerów wtrącało się do zainteresowań drugiego. Jeżeli Dziewiątka ma ochotę dzielić swoją energię między liczne zajęcia, nie będzie to przeszkadzało Piątce, o ile nie zaburzy to porządku życia domowego. Jeżeli Piątka woli swoje zainteresowania szufladkować. Dziewiątka także to zaakceptuje, chyba że Piątka stanie się tajemnicza i zaniecha zwierzeń. Dopóki każde z partnerów potrafi powiedzieć drugiemu o swym życiu, para taka gwarantuje sobie wiele swobody. Każda ze stron skłonna jest dla samoobrony ukrywać pewne informacje i każda potrafi być niezwykle zazdrosna. Jeżeli któreś z partnerów zacznie się dystansować, unikać kontaktów seksualnych lub ukrywać osobiste informacje, pojawią się problemy.

Jeżeli Dziewiątka skoncentruje wysiłki na realizacji własnych projektów. Piątka przyjmie pozycję doradcy i zacznie uważać działania podejmowane przez Dziewiątkę za interesujące pomosty ku zewnętrznemu światu. Jeśli jednak Dziewiątka zacznie zanadto polegać na wsparciu Piątki lub będzie próbowała wciągnąć ją w tę działalność, może dojść do poważnego kryzysu. Piątka poczuje się nadmiernie obciążona zależnością partnera. Dziewiątka zaś może odczuć wycofanie Piątki jako odrzucenie. Bywa, że Dziewiątce zaczyna bardzo zależeć na aprobacie i dowodach miłości. W takich przypadkach Piątka będzie twardo obstawać przy swoim przekonaniu, że partner powinien wiedzieć, że jest osobą ważną bez ciągłego o tym mówienia. Możliwe, że wręcz zacznie spędzać mniej czasu z wygłodniałym emocjonalnie partnerem. Dziewiątka poczuje się porzucona w dwójnasób, jeżeli Piątka wycofa nie tylko swoje deklaracje miłości, ale także gotowość do współżycia seksualnego. Dziewiątka może sobie w takiej sytuacji poradzić skupiając się na innych zainteresowaniach, co automatycznie przywróci związkowi żywotność. Gdy bowiem przestanie ogniskować uwagę na Obserwatorze ten poczuje się mniej osaczony i zdolny będzie ponownie skoncentrować się na sprawach wspólnych.

Inną pułapką dla takiej pary może być nuda. Każde z partnerów szuka ożywczych soków w tym drugim i cierpi, jeśli źródło się wyczerpie. Nuda prowadzi do krytyki. Dziewiątka zacznie oskarżać Piątkę, bo przecież stopiła się z jej pragnieniami, a nie znajduje już w partnerze inspiracji. Piątka odpowie falą innych oskarżeń, ponieważ w bezpiecznym zaciszu domowym, łatwo dochodzi w niej do głosu złość. Wyraża ją na ogół poprzez dąsy lub gniewne milczenie, wzbudzające w Dziewiątce niepokój.

Jeżeli któreś z partnerów zagrozi odejściem lub nawiąże romans, dojdzie do wybuchu nadspodziewanie silnej zazdrości. Jeżeli Piątka przywiązała się do partnera, acz świadomie się do tego nie przyznawała, może odczuć rozpad związku jak utratę życia. Dziewiątka zaś poczuje, że te aspekty własnego „ja”, które zespoliła z partnerem zostaną odcięte i stracone na zawsze. Innym ciekawym skutkiem współgrania emocji Piątki i Dziewiątki może być przewycięzanie nudy poprzez walkę lub zazdrość. Obie strony uświadamiają sobie wtedy, jak wielkie znaczenie ma dla nich związek. Konfrontacja Dziewiątki lub Piątki z koniecznością jednoznacznego opowiedzenia się za tym, czy chce czy nie chce pozostać w związku, może być bardzo bolesna. Jeśli Dziewiątka postanawia zobowiązać się do pozostania w związku, a Piątka czuje trwałą więź z kimś innym, dawny związek może się umocnić dzięki drobnym manifestacjom uczuć lub wspomnieniom ich okazywania w przeszłości. Dziewiątce potrzebne jest zespolenie emocjonalne i erotyczne. Piątka zaś wymaga wsparcia w chwili, gdy pojawiają się u niej uczucia.

Związki z autorytetami

Piątki nie znoszą, gdy inni dysponują ich czasem i wysiłkiem. Stale mają bowiem poczucie, że ich zasób energii jest ograniczony i łatwo może się wyczerpać. Szczególnie męczące są takie sytuacje, gdy Piątki nie są pewne, czego inni będą od nich oczekiwać lub gdy obowiązki zawodowe ulegają nagłym zmianom.

Obserwator broni się przed wykorzystywaniem przez innych swoich skromnych zasobów energetycznych poprzez wycofywanie się spod cudzej kontroli. Odpowiada mu minimalny nadzór. Szczególnie nie lubi kontroli szefa pojawiającego się zniemacka lub domagającego się ciągłych raportów. Piątka odczuwa kontakty z osobami obcymi jako gwałcenie własnej prywatności, chyba że temat rozmowy jest z góry jasno określony. Piątki z reguły traktują takie dowody uznania, jak tytuły czy podwyżki, jako środki zniewalania, stosowane przez zwierzchników dla kuszenia podwładnych, by zmusić ich do wyczerpywania zasobów czasowych i energetycznych. Piątki wolą rezygnować z takich dowodów uznania, jeżeli w zamian za to będą mogły same ustalać o sposobie pracy.

W takich systemach zarządzania, gdzie mogą same ustalać harmonogram i warunki kontaktowania się z innymi ludźmi, pracują chętnie i z oddaniem. Stać je na otwartość i życzliwość wobec ludzi, o ile wiedzą z góry co je czeka. Chcą na przykład wiedzieć zawczasu, kto będzie na zebraniu i jakie będą tematy dyskusji. Mogą się wtedy odpowiednio przygotować.

Obserwatorzy postrzegają osoby z niższych szczebli władzy na ogół jako przedłużenie systemu kontroli, której chcą uniknąć. Troska o to, by nie doszło do zakłócenia prywatności przez osoby mało ważne może objawiać się w różny sposób – od neurotycznej niechęci do odbierania telefonów aż po wymagające wiele czasu i energii próby unikania spotkań z sąsiadami, gospodarzem domu czy urzędnikami państwowymi (np. poborcami podatkowymi).

Głównym powodem unikania przez Piątki kontaktu jest to, że praktycznie nie dysponują żadną formą obrony przed konfrontacją. Gdy okaże się, że ktoś mający nad nimi władzę może skierować do nich pismo lub, co gorsza, zarządzić spotkanie twarzą w twarz, czują silną potrzebę wykręcenia się ze wszystkiego, czego ten ktoś mógłby zażądać. Preferowaną metodą obrony jest wycofanie się z obszaru wpływu danego autorytetu i rezygnacja z luksusu prowadzącego do uzależnienia się od ustalonych w danym społeczeństwie systemów spłat kredytów i zadłużeń.

Pozytywnym aspektem kontaktów Piątek z autorytetami jest ich zdolność do niczym nie zmałowanego skupiania się na trudnych decyzjach, ponieważ umieją oderwać się od trapiących innych lęków i pragnień. Piątka często jest mózgiem działającym spokojnie za kulisami, podczas gdy inni popadają w niepokój. Piątki mają naturalną skłonność do chłodnego planowania i długodystansowych projektów, wymagających solidnej podbudowy teoretycznej. Chętnie podejmują się ważnych, choć nie do końca określonych, przedsięwzięć i pracują w ukryciu

nad rzeczami, które nigdy nie zyskają publicznego uznania. Działają o wiele sprawniej, jeśli chroni się je przed konfrontacją i wykorzystuje ich możliwości intelektualne zamiast obarczać je odpowiedzialnością za wykonanie zadania lub narażać na zbieranie cięgow za niepowodzenia.

Minusem kontaktów Piątek z autorytetami jest ich skłonność do uników w sytuacji stresu i do fizycznej niedostępności. Potrafią nagle ogłosić, że jadą na urlop w chwili, gdy projekt dopiero się rozkręca lub radzić sobie z napięciem związanym z pracą przez piętrzenie barier czasowych i żądania personalne.

Przykład związku z autorytetem: Piątka i Czwórka (Obserwator i Tragiczny Romantyk)

Jeżeli szefem jest Piątka, najchętniej będzie pracowała w wyznaczonej przez siebie przestrzeni, narzucając ograniczenia wszystkim kontaktom z ludźmi: zebranie personelu, ściśle zaprogramowana konferencja, zapowiedziane telefonicznie spotkanie. Od Czwórki podwładnego oczekiwać będzie pozbywania się niepotrzebnych intruzów i, o ile to tylko możliwe, bezpośredniego zajmowania się klientami i interesantami. Dopóki podwładny zdąży z zadaniami na czas i sprawnie pośredniczy w kontaktach z ludźmi, szef nie będzie miał ochoty go kontrolować. Wszystko pójdzie gładko, o ile Czwórka lubi odpowiedzialność, a po poradę przychodzi tylko wtedy, gdy jest to niezbędne. Szef chętnie pozwoli podwładnemu, by stał się jego prawą ręką, jeśli tylko nie dochodzi do konfliktów.

Jeżeli pojawią się problemy, a szef-Piątka je zauważy, będzie wolał się wycofać niż narażać na konfrontację. Czwórka może to sobie mylnie poczytać za dowód braku zainteresowania Piątki, szczególnie jeśli zwyczajem jej jest posługiwanie się pisemnymi instrukcjami lub pośrednikami w kontaktach z podwładnym, a nie osobiste zajmowanie się problemem. Sytuacja może się stać poważna, jeżeli Czwórka poczuje się zignorowana, a szef się wycofa. Czwórka popadnie wtedy w depresję i zacznie lekceważyć obowiązki lub będzie się zachowywać prowokacyjnie, by wymusić na szefie reakcję. Piątka prędzej zwolni podwładnego niż podejmie negocjacje. W takiej sytuacji Czwórka z reguły nie daje za wygraną i podejmuje walkę z niesprawiedliwym, jej zdaniem, zwolnieniem.

Tych wszystkich kłopotów można uniknąć, jeżeli obie strony o to zadbają. Czwórka pragnie uznania ze strony ważnej dla niej osoby, Piątka zaś chce odgrywać rolę mózgu sterującego gładko toczącym się przedsięwzięciem, które nie wymaga jej fizycznej obecności. Jeżeli szef wykaże zainteresowanie dochodząc przyczyn nieporozumienia, Czwórka zacznie lepiej współpracować. Jeżeli zaś podwładny będzie w stanie zaproponować wykonalne rozwiązania, aby zapobiec konfliktowi, nie wymagające konfrontacji ani nabrzmiałych emocjonalnie spotkań. Piątka okaże wdzięczność. Podwładny będzie musiał zmienić swoją pierwotną reakcję z emocjonalnej na bardziej logiczną, szef zaś

zmodyfikować właściwe sobie stanowisko intelektualne i zwrócić więcej uwagi na uczucia podwładnego związane z zadaniem.

Jeżeli podwładnym jest Piątka więcej kłopotu sprawi jej znalezienie wspólnego języka ze współpracownikami niż uporanie się z samymi zadaniami. Niektórym Piątkom trudno jest pracować przy biurku w wieloosobowym pokoju, a wszystkim trudno jest utrzymać kontakt z własnymi uczuciami poza osłoną odosobnienia. Wiele Piątek relacjonuje, że chowa się za pozą „pracownika bez zarzutu”, czując jednocześnie oderwanie od własnych emocji. Ułatwieniem jest możliwość bezpośredniego komunikowania się z szefem, gdy osoby postronne nie mają wpływu na przekazywane instrukcje.

Piątki potrafią przyjąć pozę pozwalającą im pracować w roli recepcjonistki czy człowieka z branży rozrywkowej, gdzie konieczny jest bezpośredni kontakt z ludźmi. Kluczem do powodzenia w takiej roli zawodowej jest jej uprzednie przećwiczenie oraz fakt, że stanowi ona bezpieczne schronienie w miejscach publicznych. Przybieranie pozy jest bezpieczne pod warunkiem, że Piątka potrafi przewidzieć, jak inni na tę pozę zareagują. Zawody, które wymagają autentycznych umiejętności radzenia sobie z audytorium (np. profesja sprzedawcy czy polityka), gdzie powodzenie uzależnione jest od nieprzewidzianych spotkań i modyfikowania sposobu autoprezentacji, nie są dla Piątek atrakcyjne. Preferują one bowiem wchodzenie w nowe sytuacje z bezpiecznej pozycji przećwiczonej roli.

Jeżeli Czwórka pełniący rolę szefa ufa umiejętnościom Piątki, postara się nawiązać z nią osobisty kontakt, stawiając ją w pozycji doradcy. Piątki lubią relację z kimś, u kogo cenią fachowość i potrafią się kontaktować swobodnie, gdy w centrum zainteresowania stoi zadanie, a nie one same. Tragiczny Romantyk jako szef wiele zyska, jeżeli weźmie na siebie odpowiedzialność za publiczne wystąpienia i doprowadzanie zadań do końca, pozostawiając Obserwatorowi-podwładnemu rolę doradcy i stratega. Piątka, chroniona przed koniecznością bezpośredniej konfrontacji, potrafi zachować jasność myślenia w trudnych fazach realizacji projektu i pomóc szefowi-Czwórcie przezwyciężyć kolejne etapy depresji, zachwyty i destrukcji, które zawsze towarzyszą jego działaniom.

Na co Piątki zwracają uwagę?

Izolacja u Piątek nie polega li tylko na wycofywaniu się w samotność i na budowaniu barier emocjonalnych. Psychiczna izolacja charakterystyczna dla tego typu polega także na nawykowym odrywaniu się od uczuć, by móc obserwować. Nawyk ten jest szczególnie widoczny w chwilach stresu, bliskich kontaktów lub sytuacjach nieprzewidzianych, wymagających spontanicznej reakcji. W skrajnych przypadkach odizolowania się od uczuć. Piątki sprawiają wrażenie, jakby zamrażały uwagę w jakimś punkcie poza swym ciałem.

Między dwudziestym a trzydziestym rokiem życia żyłem dosłownie jak pustelnik. Nie miałem telefonu, kontaktowałem się z niewielkim gronem znajomych, do domu miałem daleko i musiałem jeździć kiepską polną drogą. Gdy wreszcie zdecydowałem się studiować fotografię, nie wiedziałem nawet jak podtrzymywać rozmowę. Na pierwszym roku studiów poddałem się psychoterapii. Zalecono mi pracę z dalem. W czasie ćwiczeń oddechowych tak bardzo zamykałem się w sobie, że kompletnie traciłem czucie w ciele.

W czasie jednej sesji dostałem autentycznych drgawek, ale obserwowałem całe to wydarzenie nic nie odczuwając. Tak bardzo byłem oderwany od ciała. Od tej pory umiem czasem uchwycić moment, gdy stoję z boku i obserwuję. Uczucie to jest szczególnie wyraźne, gdy muszę wystąpić publicznie. Nawet jeżeli przygotuję się do tego zawczasu, nagle czuję, że odrywam się od siebie, obserwuję reakcje swojego organizmu i swoje zachowanie.

Nawykowe odrywanie się od uczuć, by móc obserwować, jest nie tylko buforem chroniącym przed bezpośrednim doświadczaniem silnych emocji, może także prowadzić do dramatycznego doświadczenia opisywanego przez osoby uprawiające medytację jako oddzielenie obiektu uwagi od wewnętrznego obserwatora.

Czuję się czasem jak taka papierowa lalka z lat dzieciennych z ładną sukieneczką z przodu i zagiętymi rożkami przytrzymującymi ją z tyłu. Nikt mnie nie widzi. Widzą tylko przód mojej sukienki i papierową twarz lalki. Tymczasem ja stoję z tyłu jak ktoś z zewnątrz. Przyglądając się twarzy rozmówcy i sobie w tej sukni.

Gdy miałam siedemnaście lat i rozpoczęłam życie seksualne, uwaga moja przeskakiwała na zewnątrz i mogłam obserwować siebie. Uprawianie miłości to najlepszy przykład tego, co się ze mną dzieje w chwilach napięcia. Tak naprawdę, to chcę unikać napięć, ale kiedy muszę z nimi stanąć twarzą w twarz, odrywam się od swoich uczuć. Im trudniej mi jest w życiu, tym bardziej fascynuje mnie obserwowanie siebie samej. Ciągle zastanawiam się, co ja dalej zrobię. Wyszłam za mąż, bo chciałam zobaczyć, co ja wtedy zrobię i pozwoliłabym wilkowi podejść pod same, drzwi, bo chciałabym sprawdzić, jak bym sobie z taką sytuacją poradziła.

Ćwiczenie uwagi

Ćwiczenie to może dać osobom nie będącym Piątkami przedsmak tego, jak to jest, kiedy się człowiek odrywa i dokonuje obserwacji samego siebie. Takiego sposobu zwracania uwagi uczą się Piątki w dzieciństwie, by zabezpieczyć się przed sytuacjami niosącymi zagrożenie. Należy zwrócić uwagę na różnice między właściwym Piątce oddzielaniem uwagi od obiektów będących źródłem przerażenia (np. natrętnych osób czy silnych odczuć natury seksualnej), a charakterystyczną dla Mediatora świadomością odrębności „ja” obserwującego i

obserwowanego obiektu. Znaczącą różnicą jest to, że Piątka zastyga w pozycji oderwania. Siła przyzwyczajenia zmusza ją do przyglądania się niosącemu lęk wydarzeniu i do odciągania uwagi od uczuć przez nie wywołanych. Gdyby Obserwator zespolił się z tymi uczuciami, straciłby swoją obronną zdolność oddzielania myśli i uczuć. Naraziłby się wówczas na wpływ innych ludzi i na odczuwanie własnych pragnień.

Wewnętrzny obserwator Mediatora działa na innej zasadzie: potrafi połączyć się, zjednoczyć z wewnętrznymi obiektami uwagi, takimi jak odczucia cielesne, śpiew rytualny, wyobrażenia czy czyste emocje.

Wyobraź sobie, że stoisz przed kimś, kto usiłuje wtargnąć w Twoje życie. Może to być matka, która szperała w Twoich szufladach, gdy nie było cię w domu czy brat, który wykrał Twój pamiętnik i czytał go, o czym dowiedziałeś się dopiero po kilku miesiącach. Spróbuj wczuć się w to, jak to było, gdy ktoś wtargnął w Twoją prywatność w sposób, którego nie byłeś w stanie kontrolować. Wyobraź sobie też, jak by to było, gdybyś musiał z tą osobą żyć dzień po dniu pod jednym dachem.

Teraz znajdź sposób odizolowania się od wpływu tej osoby na Ciebie. Zwróć w tym ćwiczeniu uwagę na to, jak chronisz siebie przed koniecznością odczuwania emocji poprzez izolowanie się od intruza, a nie poprzez tłumienie uczuć. Piątki twierdzą, że mają poczucie kontroli, czy wręcz przyjemności, płynącej z umiejętności odrywania się od wpływów zewnętrznych.

Niektóre Piątki powiadają, że wnikają tak głęboko w siebie, że docierają do obszaru, w którym nie ma emocji. Inne mówią, że oddzielają się od intruza ustawiając się za murem lub lustrzaną szybą albo kierują uwagę w bezpieczne miejsce, gdzieś poza interakcję z intruzem. Z tego punktu potrafią obserwować wydarzenie bez angażowania się.

Styl intuicyjny

Gdy Piątki zaczynają praktykę medytacyjną, prawie zawsze wybierają te kierunki, które kładą nacisk na odrywanie uwagi. Przykładem takich praktyk są Vipassana i Zeń. Obie te szkoły podkreślają znaczenie umiejętności wewnętrznej obserwacji wymagającej „puszczenia mimo” myśli i innych treści zakłócających pusty umysł. Piątki niestety chętnie wybierają te techniki, ponieważ prowadzą one do mistrzostwa w zakresie nieangażowania się i chronią przed odczuwaniem kiedykolwiek lęków czy pragnień codziennego życia. To pragnienie przedwczesnego oderwania myśli sprawia, że Piątka zasługuje na miano nieoświeconego Buddy.

Przytaczamy poniżej wypowiedź, która ilustruje różnicę między próbą uodpornienia się na uczucia, która często leży u podłoża decyzji o rozpoczęciu medytacji, a wykorzystywaniem umysłowego oderwania dla uświadomienia sobie własnych emocji.

Zawsze uprawiałem biegi. Uważałem, że bieganie symbolizuje moje pragnienie oddalenia się od domu na tyle, na ile pozwolą mi moje dwie nogi. Co by się nie działo w domu, wiedziałem, że przestanie to na mnie mieć jakikolwiek wpływ, gdy tylko odbiegnę choćby na kilometr. Opuszczały mnie wtedy myśli. Byłem uwolniony od wszystkiego. Reagowałem tylko na przyrodę i ruch mojego ciała. Wydawało mi się, że ono biegnie bez żadnego mojego udziału. Najważniejszy jest dla mnie dystans. Przygotowuję się do biegu na sto kilometrów, rok po roku. To ważna sprawa w moim życiu.

Biegi wykorzystuję także, by nawiązać kontakt ze swoimi uczuciami. Mogę liczyć na to, że po biegu wszystko, co się we mnie zakorkowało, ujdzie ze mnie. Gdy wszystko się rozjaśni, próbuję uświadomić sobie, na czym polegał problem. Pozwalam uczuciom przyplwać i odpływać. Mówię, że idę „pobiegać z problemem”. Wiele się w ten sposób o sobie dowiedziałem.

Kilka razy miałem prawdziwe przebłyski intuicji. Nie mogłem podjąć jakiejś decyzji, więc postanawiałem „z nią” pobiegać. Pewnego razu na przykład pobiegłem kanionem do partnera dla mojej firmy. Dwóch innych kandydatów zostało w tyle. Oczywiście poza mną nie było w tym kanionie nikogo, Innym razem byłem przekonany, że kostka mi wysiądzie, ale wiedziałem, że pewien facet doholuje mnie do domu. Tak można by z grubsza opisać sytuacje negocjacyjne, którą rozważałem w czasie biegu.

Ten mężczyzna znalazł sposób, by dopuścić do siebie emocje i odczucia w oderwanym stanie umysłu. Nie grozi mu „usidlenie” przez uczucia wskutek nieumiejętności dopuszczenia ich do głosu. Nietypową dla Piątki reakcją tego człowieka jest to, że pozwala sobie na odczuwanie, na spontaniczne reakcje bez uprzedniego przygotowania.

Gdy ten człowiek biega, jego uwaga kieruje się ku wewnętrznemu obserwatorowi. Ponieważ woli radzić sobie ze swoimi problemami zamiast je odsuwać, skupia się na nich i nie próbuje się odrywać.

Skąpstwo

W ciężkich chwilach Obserwator woli poprzestać na małym niż ryzykować wyciąganie ręki ku innym ludziom, by mieć więcej. Preferowaną reakcją jest wycofywanie się, podejmowanie działań oszczędnościowych, ograniczanie potrzeb osobistych do najbardziej niezbędnych i minimalizowanie zależności od innych ludzi. Powiedzenie sobie, że tego się nie potrzebuje, że bez tamtego można się obejść, daje poczucie niezależności.

Więcej przyjemności daje życie w sposób minimalistyczny niż gromadzenie mnóstwa niepotrzebnych rupieci. Moje ruchomości ograniczają się do łóżka, kota, paru bardzo ważnych książek i kilku zmian odzieży. Na śniadanie zawsze jem to samo płatki na mleku i wypijam filiżankę herbaty. Bardzo wiele radości

daje mi to poprzestawanie na małym. Potrafię naprawdę doceniać świeże powietrze, to że jem tyle, ile trzeba i że mam dość czasu dla siebie.

Nie czuję się pozbawiony czegoś, dlatego że żyję bardzo skromnie. Gdy masz więcej pieniędzy, musisz płacić większe podatki, a duży dom to niewola. Dla mnie luksusem jest deser po obiedzie, ale gdybym jadł go codziennie, stałbym się niewolnikiem deserów. Staralbym się więc zrezygnować z nich i zrobiłbym sobie post.

Zamożne Piątki także wolą się ograniczać. Często mają poczucie wyjałowienia, wewnętrznej pustki, jakby to co im się proponuje nie syciło, a skoro tak to można się bez tego obejść. Bogate Piątki prowadzą równie minimalistyczny tryb życia jak biedniejsze i cierpią tak jak one z powodu uczucia wewnętrznego zubożenia. Jednak mniej wyraźna jest u nich gotowość do poświęcania wysiłku innym ludziom czy dorabiania na dodatkowe potrzeby, niż u wspomnianej wyżej Piątki mającej tylko łóżko i cenne książki.

Howard Hughes*, miliarder żyjący bardzo skromnie, który z czasem wycofał się z niemal wszystkich kontaktów z innymi ludźmi, to przykład Piątki o patologicznych cechach schizoidalnych. Kierował swoim imperium poprzez pośredników i przez telefon. Unikał w ten sposób kontaktów i konfliktów, nie korzystał z luksusu, który zdobył. Siedział więc przy stole, ale nie wyciągał rąk po jedzenie.

W jaki zatem sposób Obserwatorom może dokuczać ich skąpstwo? Jeżeli rezygnacja sprawia im przyjemność czy nawet daje im poczucie wyższości nad tymi, którzy zapracowują się, by zdobyć dobra materialne, jak może dojść do tego, by ludzie o minimalnych potrzebach fizycznych cierpieli z powodu chciwości? Rzecz w tym, że oderwanie się Piątek jest bardziej przymusem niż wyborem. Opiera się na strachu przed utratą tych nielicznych dóbr, które posiadają, przed poświęceniem niezależności dla zadawania się z tymi, którzy kontrolują źródło dochodów, przed taką ingerencją, z jaką stykały się w przeszłości.

Wydaje się, że niezależność Piątek tkwi w ich świadomości, że mogą się bez czegoś obyć. Problemy pojawiają się, gdy umysł Obserwatora zaczyna absorbować coś, bez czego nie może się obejść, gdy coś staje się tak cenne, że przenika prywatną przestrzeń, gdy Piątka zaczyna pożądać kogoś lub czegoś. Wtedy inwazja pragnień wzmaga wewnętrzne ubóstwo.

Piātki często zapewniają sobie bezpieczeństwo poprzez intelektualne przygotowywanie się do przyszłych zdarzeń, poszukują więc przede wszystkim wiedzy, a nie ludzi czy rzeczy. Twierdzą, że czują się mniej izolowane wewnątrz, gdy zbliżają się do zrozumienia praw rządzących wszechświatem czy mechanizmów ludzkiego zachowania. To tak, jakby znalazły się w krainie maszyn. Nie muszą się emocjonalnie angażować. Zdobywają klucze do tych maszyn i mogą spokojnie obserwować, jak inni ulegają zagrożeniom miłości i nienawiści. Nie mają poczucia, by traciły coś ważnego.

Między dwudziestym a trzydziestym rokiem żyda miałem swojego guru i oddałem się studiom nad jogą. Pociągała mnie asceza. Wstawałem o czwartej rano, przestrzegałem diety wegetariańskiej, pościłem systematycznie i żyłem przez siedem lat w celibacie. Przez cały okres pobytu w aśramie obejrzałem chyba jeden film. Kochałem ten porządek i znalazłem w sobie tyle siły, by przeżyć szczęśliwie i umieć rezygnować.

Potem mój nauczyciel kazał mi opuścić aśram na co najmniej dwa lata. Miałem wrócić do normalnego życia. Na ten czas zakazał mi powrotu. Opuściłem aśram mając około pięciuset dolarów w kieszeni, znalazłem sobie pracę i zamieszkałem sam. Muszę powiedzieć, że mój nauczyciel był na medal. Konieczność korzystania z pralni, płacenia rachunków i chodzenia na rozmowy z obcymi ludźmi w poszukiwaniu pracy wywołały we mnie tak silne reakcje, że zagłębiłem się z całej siły w jodze po to, by przeżyć.

Cnota braku przywiązania

Przywiązanie wpływa z poczucia niezaspokojonych pragnień. Gdy możemy dostać czegoś tyle, ile potrzebujemy, możemy z tego zrezygnować, wiedząc, że gdy znów tego zapragniemy, możemy to odzyskać. Sztuczne oderwanie się Piątek wpływa z ich niechęci do ewentualnego odczuwania pragnień, a nie z poczucia sytości. Piątki słusznie zwrócą uwagę, że większość z nas uzależniona jest od posiadania w stopniu znacznie przekraczającym rzeczywiste potrzeby i że, zaplątani w sieć własnych pragnień i apetytów, ogromną ilość energii wydatkujemy na zdobywanie statusu i bogactwa materialnego.

Niemniej jednak kompulsywna potrzeba nieangażowania się, nieprzywiązania się i nieulegania innym może doprowadzić Piątki do przekonania o własnej wyższości, skoro potrafią zrezygnować. Nie potrafią natomiast odczuwać satysfakcji ze zdobywania tego, czego pragną. Aby naprawdę się oderwać trzeba mieć dostęp do pełnej gamy odczuć i trzeba zaakceptować wszelkie doznania docierające do naszej świadomości zanim z nich zrezygnujemy. Sam Budda miał bardzo wiele różnych doświadczeń życiowych zanim usiadł i zdał sobie sprawę z naturalnej pustki swojego umysłu. Zaczął się uczyć praktyki odrywania się dopiero wtedy, gdy wchłonął do syta radości i cierpienia, i zaspokoił wiele wspólnych pragnień.

Wszechwiedza jako wyższa jakość umysłu

Co mogłoby uspokoić lęk osoby bojącej się własnych odczuć? Co mogłoby zaspokoić potrzebę dowiedzenia o wszystkim zawczasu, by uchronić się przed potencjalnie natrętnym światem? Dla tych typów osobowości, które wycofały się z ciała do umysłu najlepszą obroną jest wiedza.

Dostęp do wszechwiedzy, tak jak i do innych wyższych umiejętności, o których mówi nauka Enneagramu, uzyskuje się w niemyślącym stanie umysłu. Nie chodzi o to, by znać wszystkie fakty z danej dziedziny ani o to, by zbudować sobie genialną teorię, w ramach której wydarzenia można uporządkować. Chodzi raczej o to, by móc tak zaangażować wewnętrznego obserwatora, by połączyć własną świadomość z wrażeniami z przeszłości, teraźniejszości i z tymi, które nadejść mogą w przyszłości.

Zalety

Obserwatorzy potrafią poświęcać się osobistym zainteresowaniom bez wsparcia innych ludzi. Zdolność ograniczania kontaktu z uczuciami ułatwia im pomaganie innym w sytuacjach stresowych. Zdolność izolowania się od swoich emocji czyni z nich także sprawnych decydentów, ponieważ potrafią zachować jasność myślenia pod naciskiem. Piątki zostają przyjaciółmi na całe życie, o ile umowa towarzyska pozwala im zachować całkowitą niezależność i możliwość wycofania się we własne zacisze, kiedy mają na to ochotę. Potrafią niewerbalnie wyrazić wiele uczucia oraz doceniać innych na licznych abstrakcyjnych i niewerbalnych poziomach.

Atrakcyjne otoczenia

Piątki często studiują dziedziny niezrozumiałe, a ważne. Należą do wewnętrznego kręgu wtajemniczonych. Zostają psychologiem psychologów, szamanem szamanów. Publikują ciekawą broszurę pełną danych, których zebranie zajęło całe życie, albo wielki słownik języka nikomu nieznanego plemienia. Dobrze się czują w zamkniętych pracowniach wyższych uczelni, wśród bibliotecznych półek. Bywają programistami komputerowymi, którzy wolą pracować na nocnej zmianie, magazynierami na sklepowych zapleczach.

Nieatrakcyjne otoczenia

Nieatrakcyjne są wszelkie otoczenia i zawody wymagające otwartej rywalizacji lub bezpośredniej konfrontacji: sprzedawca, mówca publiczny, uśmiechnięty kandydat partii politycznej.

Słynne Piątki

Słynną Piątką był multimilioner J. Paul Getty', który raczej pomnażał swój majątek niż z niego korzystał. Getty w swoim domu zainstalował płatny automat telefoniczny i znany był z tego, że wolał poczekać godzinę na podwiezienie cudzym samochodem niż płacić za taksówkę. Naoczni świadkowie twierdzą, że

po obiedzie w restauracji zawsze wkładał ręce do kieszeni i wyjmował je dopiero wtedy, gdy ktoś inny uregulował rachunek.

Emily Dickinson * Jeremy Irons * Budda
Meryl Streep * Franz Kafka

Podtypy

Podtypy pokazują nam, jakie sposoby zachowania rozwinęły się dla ochrony prywatności przed wpływami z zewnątrz.

Zaufanie w relacjach dwuosobowych

W związkach dwuosobowych Piątki umacniają więź poprzez zwierzenia. Podtyp seksualny czuje się bezpieczniej w niewerbalnej komunikacji seksualnej aniżeli w bardziej publicznych relacjach. Taka tajemna więź przeżywana jest bardzo intensywnie.

Seks jest tą dziedziną życia, gdzie czuję się najbardziej swobodnie. Nie trzeba mówić, nikt inny o nim nie wie i doświadcza się bezpośredniej bliskości. Sypialnia była jedynym pomieszczeniem, do którego moja matka nigdy nie wtargnęła.

Totemy na arenie społecznej

Piątki odczuwają potrzebę wejścia w kontakt z najważniejszymi osobami w plemienu, wymieniania porad z kręgiem wtajemniczonych. Takie zachowanie totemiczne rozszerzane bywa też na sferę poszukiwania informacji zawartej w znaczących symbolach, takich jak wzory naukowe czy przepisy nauk ezoterycznych.

Uczę matematyki na politechnice. Już dawno porzuciłbym tę pracę, gdyby nie to, że pomaga ona mojemu głównemu zainteresowaniu, jakim jest redagowanie pisma naukowego. Na całym świecie nie mamy więcej niż setkę czytelników. Wszyscy są teoretykami matematyki. Większość z nas nigdy się nie spotkała, a mimo to jestem z nimi osobiście związany uczuciowo, jak sądzę z wzajemnością.

Zamek (dom) w służbie samoobrony

Dla Piątek dom jest bezpiecznym schronieniem przed natrętnym światem. Wiele uwagi poświęcają kontroli prywatnej, osobistej przestrzeni. Jest on dla Obserwatorów jakby „macicą z oknem na świat”.

Nie potrafię się wycofać w głąb siebie, jeżeli ktoś znajomy jest w pokoju. Tak bardzo zdaję sobie sprawę z tego, co ta osoba robi, że jeżeli na przykład czyta książkę, mam wrażenie, że jakaś orkiestra głośno wygrywa póleczki. Skoncentrować się mogę tylko wtedy, gdy uda mi się tę osobę wyprosić lub sam wyjdę do kawiarni, gdzie nikt mnie nie zna i nikt mi nie będzie przeszkadzał.

Co może pomóc Piątkom w rozwoju?

Piątki często podejmują terapię lub praktykę medytacyjną, dlatego że doskwiera im poczucie izolacji i samotności. Oderwane od własnych uczuć, świadome są jednocześnie tego, że inni coś czują. Obserwatorzy tak ustawiają się w sytuacjach, by inni mogli ich do siebie przyciągnąć. Typowe problemy Piątek to trudności w kontaktach społecznych, utrata osoby lub obiektu, do których były przywiązane czy też fobie ograniczające swobodne poruszanie się. Piątka musi się nauczyć tolerować własne uczucia bez odrywania się od nich. Powinna w tym celu:

- Zwracać uwagę na swoją chęć powstrzymywania się od reakcji, gdy inni jej oczekują. Zrezygnować z kontrolowania sytuacji poprzez wycofywanie się i manipulowanie daniem. „Nawiążę z tobą kontakt, kiedy będę miał na to ochotę, ale nie wtedy, gdy tego ode mnie oczekujesz.”
- Zwracać uwagę na to, kiedy emocje zastępowane są analizowaniem, a konstrukty umysłowe zastępują rzeczywiste doświadczenia.
- Zdawać sobie sprawę, że dopuszczanie do głosu uczuć nie musi zawsze nieść ze sobą cierpienia.
- Zwracać uwagę na to, że chce się zdobyć uznanie bez wysiłku.
- Zwrócić uwagę na swoją łatwość rezygnacji. „Raz próbowałem i nic z tego nie wyszło.”
- Przepracować swoje trzy główne strategie: skrytość, poczucie wyższości i izolowanie się.
- Nauczyć się tolerować wydarzenia nieoczekiwane. Ryzykować, wyciągać ręce, realizować skryte marzenia.
- Zwrócić uwagę na różnicę między ilością przeżyć w obecności innych ludzi i w bezpiecznej samotności.
- Zdać sobie sprawę, jak bardzo potrzebuje się kontroli przestrzeni osobistej i ilości czasu spędzanego z osobami bliskimi.
- Nauczyć się doprowadzać ważne zamierzenia do końca i ukazywać je publicznie. Dawać się zauważyć.
- Zdać sobie sprawę z tego, że można wiele zmienić, pozwalając sobie na uczucia i otwierając się wobec innych.
- Zdać sobie sprawę z tego, jak wielkie ograniczenia się sobie narzuca.
- Zakwestionować minimalistyczny stosunek do życia.

- Zauważyć, jak doprowadza się do tego, by to inni przejmowali inicjatywę, jak brak aktywności własnej zmusza innych do pierwszego kroku.
- Nauczyć się wykorzystywać swoją skłonność do poszukiwania specjalnej wiedzy i do symbolicznego myślenia.
- Nauczyć się tolerować cudze potrzeby i emocje.
- Być gotowym do koncentracji na swoich aktualnych emocjach poprzez takie metody jak Gestalt, praca z ciałem czy sztuka. Ale jednocześnie nie poszukiwać przedwczesnego katharsis. Dać sobie czas na uzyskanie wglądu w swoje odroczone reakcje emocjonalne.

Co Piątki powinny sobie uświadomić?

Piątki powinny sobie zdawać sprawę, że w okresie przemiany mogą się pojawić następujące problemy:

- Odwracanie uwagi od ciała i ucieczka w głąb umysłu.
- Chęć gromadzenia czasu i energii. Oszczędzanie zamiast wydawania.
- Trudności z ujawnianiem się. Cenzurowanie rozmów, by nie ujawniać siebie. Blokowanie informacji.
- Niechęć do dawania; poczucie, że inni narzucają się ze swoimi potrzebami.
- Wzrost potrzeby samowystarczalności. „Mogę sobie bez Ciebie poradzić”, skierowane do terapeuty, przyjaciół, rodziny.
- Poczucie, że zobowiązania wyczerpują. Dawanie innym tylko troszeczkę.
- Wycofywanie się poprzez intelektualne przepracowywanie doświadczeń. Zwiększanie tendencji do samotnictwa. Fantazjowanie zamiast prawdziwego życia.
- Wyobrażanie sobie, że jest się osobą szczególną, wybraną, której należy się uznanie bez wysiłku. „Jeżeli Bóg mnie chce, przyjdzie do mnie.”
- Chowanie się za pozą. Zachowywanie się w gabinecie terapeuty w taki stosowny, by uniknąć koncentrowania się na bezpośrednich przeżyciach.
- Przekonanie, że jest się ponad uczuciami. „Złość zostawmy maluczkiem.” „Dlaczego oni nie umieją się powstrzymać?”
- Sparaliżowanie zdolności działania w chwili ujawniania się pragnień. Niemożność wyciągnięcia ręki, niemożność wycofania się.
- Blokowanie życia emocjonalnego. Skrytość. Dbanie o to, by nikogo nie obdarzać w pełni.
- Mylenie oderwania duchowego i potrzeby unikania cierpienia emocjonalnego.

Punkt Szósty: Adwokat Diabła

Osobowość

GŁOWA: Cecha dominująca Tchórzostwo

SERCE: Namiętność Strach/zwątpienie

/ Esencja

Wyższy stan umysłu: Wiara

Cnota: Odwaga

Cechy drugorzędne

Seks: Siła/piękno

Kontakty z innymi ludźmi Obowiązkowość

Ochrona siebie Ciepło/czułość

Dylemat

Szóstki w młodości straciły wiarę w autorytety. Przypominają sobie, jak bały się tych, którzy mieli nad nimi władzę, gdy nie były w stanie działać we własnym imieniu. Wspomnienia te trwają nadal w wieku dorosłym, przyjmując postać podejrzliwości wobec cudzych motywów. Szóstki usiłują złagodzić poczucie niepewności albo szukając silnego opiekuna, albo przeciwstawiając się autorytetom, przyjmując pozycję adwokata diabła. Pragną znaleźć przywódcę, służyć lojalnie roztaczającej opiekę organizacji, takiej jak kościół, firma czy uniwersytet, ale jednocześnie nie darzą zaufaniem hierarchii władzy. Zarówno postawa służalcza, jak i postawa adwokata diabła wyrastają z braku zaufania do autorytetów.

Ponieważ Szóstki boją się działać we własnym imieniu, miewają kłopoty z doprowadzaniem spraw do końca. Myślenie zastępuje działanie, ponieważ uwaga przesunięta zostaje z chęci realizacji dobrego pomysłu na intensywne poddawanie pomysłu w wątpliwość z pozycji tych, którzy mogą się z nim nie zgadzać. Motyw leżący u podłoża tego uporczywego wątpienia to dziecięca potrzeba przeciwstawiania się ingerencji osób silniejszych. Zwątpienie prowadzi do odkładania spraw na później. W ten sposób Szóstka broni się przed obawą kary, którą żywiła w dzieciństwie, gdy przeciwstawiała się autorytetom.

Szóstki przyjmują wobec własnych pomysłów postawę: „Tak, ale...”, w związku z czym ich dążenie do sukcesu odbywa się skokowo. Na ogół często zmieniają pracę i mają wiele niedokończonych przedsięwzięć. Gdy zbliżają się do realizacji celów, lęk osiąga apogeum; brak wiary w siebie i tendencja do odraczania rosną w miarę zbliżania się do sukcesu i cudzej oceny. Wahania nie są spowodowane niepewnością co do samego przedsięwzięcia, ale brakiem wiary we własne możliwości. Szóstki przekonane są, że jawny sukces ściągnie na nie wzrok wrogo nastawionych autorytetów, które będą usiłowały się przeciwstawić.

Pozycja sprzeciwu wobec autorytetów sprzyja utożsamianiu się z przegranymi sprawami. Szóstka zaczyna działać, gdy sprawa na taką wygląda i potrafi poświęcić się z oddaniem takiej sprawie lub przyjacielowi w potrzebie. Będąc w pozycji my przeciw nim Szóstki wykazują wielką lojalność, ponieważ poczucie

obowiązku wymaga jednoznacznego działania i gdy raz opowiedzą się po którejś stronie, intencje autorytetu stają się całkiem jasne.

Adwokat Diabła przekonany jest, że potrafi przejrzeć obłudne wizerunki i fałszywe pozory. W obawie przed wykorzystaniem go przez innych niełatwo ulega komplementom czy poddaje się wyrachowanej pochwie. Czułość wyzwala w nim czujność, ponieważ w przeszłości doznał cierpienia, gdy zaufał i tę czujność stracił. Lustruje swoje otoczenie w poszukiwaniu sygnałów niebezpieczeństwa i bacznie obserwuje ludzi, by móc rozszyfrować, co się dzieje w ich umysłach. Szóstka chce wiedzieć o wszystkim zawczasu, by odkryć, co kryje się za danym wizerunkiem czy za miłym uśmiechem. Szóstki często dostrzegają słaby punkt w czyjejś argumentacji i demaskują ukrytą grę o władzę.

Gdy Szóstka jest przerażona lub ma poczucie zagrożenia wewnętrznego, jeszcze baczniej rozgląda się dookoła. Im bardziej czuje się wewnętrznie zaniepokojona, tym bardziej wygląda na zewnątrz, przez co łatwo może mylnie odczytać źródło niepokoju. Zawsze można się czegoś bać i ci, którzy skłonni są uważać, że ich niepokój spowodowany jest złymi intencjami innych, łatwo doszukają się podtekstów w niewinnej rozmowie lub będą przekonani, że znają prawdziwe intencje swych rozmówców wbrew temu, co tamci twierdzą. Następująca wypowiedź niezwykle zalęknionej Szóstki pokazuje nawykowy sposób zwracania uwagi, tak charakterystyczny dla paranoika.

Cieężko mi pracować przy ludziach, których nie znam. Od czasów szkoły średniej dorabiałam jako kelnerka i nadal prześladuje mnie uczucie, że czyjeś oczy świdrują mi plecy. Najgorzej jest wtedy, gdy podaję piwo przy bufecie. Klienci przesuwają się po kolei i zastanawiam się, co o mnie myślą. Jeżeli podniosę głowę, by spojrzeć na ich twarze, to koniec. Wydaje mi się, że każdy z nich o czymś myśli lub powstrzymuje się od wypowiedzenia tego, co naprawdę chce powiedzieć. Muszę sobie wmawiać, że wszystko jest w porządku, że ci ludzie nie są na mnie wściekli, że nic złego na mój temat nie myślą. Ale tak mnie dekoncentruje to, co w nich widzę, że staję się nieuważna i wylewam piwo albo źle ustawiam kufel pod kranikiem.

Ta kelnerka najwyraźniej przypisuje nieprawdziwe motywy swoim klientom. Nie interesuje się fizyczną rzeczywistością otaczającą ją w restauracji. Bardziej obchodzą ją realia ludzkich myśli, ukrytych intencji i jest przekonana, że może odczytać tę wewnętrzną rzeczywistość patrząc w twarz klientowi. W takim przestraszonym stanie umysłu Szóstka łatwo może mylnie odczytać cudze intencje, ale możliwe jest też, że uwrażliwiła się na wąski zakres informacji podtrzymujących jej neurotyczne obawy. Przez całe życie doszukiwała się ukrytych złych intencji ludzi i w tym wąskim odcinku rzeczywistości być może naprawdę nauczyła się rozpoznawać rozbieżności między wizerunkiem, z którym ludzie się obnoszą, a ich rzeczywistymi

wewnętrznymi odczuciami. Niestety osoba taka może być tak bardzo skoncentrowana na wykrywaniu tych drobnych rozbieżności, że zaczynają one dominować w jej odbiorze świata tak, jakby były potwierdzonymi faktami.

Typ fobijny i kontrfobijny

Można wyróżnić dwa typy Szóstek (dwa typy światopoglądów paranoidalnych). Szóstka fobijna spogląda na życie ukradkiem i lękliwie. Jak postacie z filmów Woody Allena, przedstawiające samego artystę, typ fobijny jest chwiejny, zastępuje działanie analizą, jest pełen sprzeczności i brak mu pewności siebie. Opisana kelnerka jest takim właśnie fobijnym typem Szóstki, ponieważ trzyma się na uboczu zamiast stanąć twarzą w twarz ze swoimi lękami. Gdyby była typem kontrfobijnym, zagadywałaby raczej swoich klientów, wciągałaby ich w rozmowę po to, by ich wy badać i próbowała by zredukować swój lęk skłaniając ich do tego, by ją polubili.

Kontrfobijna Szóstka mogłaby także niepokoić klientów próbami docierania do ich prawdziwych intencji. Ludzie często czują się źle zrozumiani w obliczu przeszywającego wzroku Szóstki, która wtedy „wie”, że od początku nie zasługiwali na zaufanie.

Gdy kelnerka dzieli uwagę między pracę a swoje lęki, zdarzają się jej pomyłki. Będąc typem fobijnym zastanawia się wtedy bez przerwy, co na jej temat myślą klienci, ale boi się to sprawdzić. Pewna kontrfobijna Szóstka, równie przerażona, stwierdziła, że zbliżyła się do paszczy smoka, stając się wyczynowym spadochroniarzem po to, by poradzić sobie z lękiem wysokości. Zarówno typ fobijny, jak i kontrfobijny mają psychologicznie podobne źródła swoich problemów.

Typowe cechy Szóstki, to:

- Odraczenie działania. Myślenie zamiast działania.
- Problemy z pracą i tendencja do niekończenia rozpoczętych zadań.
- Zapominanie o sukcesach i przyjemnościach.
- Problemy z autorytetami: uległość lub bunt wobec nich.
- Podejrzliwość wobec cudzych motywów, szczególnie wobec motywów autorytetów.
- Utożsamianie się z przegranymi sprawami.
- Lojalność i oddanie sprawie, osobie na straconych pozycjach i przywódcy.
- Lęk przed wyrażaniem złości wprost. Przypisywanie swojej złości innym.
- Sceptycyzm i powątpiewanie.
- Koncentrowanie uwagi na przetrząsaniu otoczenia w poszukiwaniu wskazówek mogących wyjaśnić wewnętrzne poczucie zagrożenia.
- Styl intuicyjny wykorzystujący potężną wyobraźnię i uwagę punktową. Cechy te charakterystyczne są dla umysłów lęklivych.

Tło rodzinne

Szóstki powiadają, że wychowywały je osoby niegodne zaufania. Rodzice karali lub ośmieszali dziecko, byli nieprzewidywalni i chwiejni w swoim postępowaniu z nim. Czasem Szóstki mówią, że rodzina miała jakiś sekret, którego nie wolno było zdradzić. W młodości Szóstki musiały przewidywać zachowanie dorosłych, którzy potrafili dostać ataku złości na dziecko, choć powód był niejasny.

Bardziej świadome Szóstki twierdzą, że rodzice karali je często dlatego, że sami byli zaburzeni, nie zaś dlatego, że coś złego zrobiły. Musiały bacznie obserwować innych, ponieważ postępowano z nimi w sposób chaotyczny, a jeżeli wcześniej nie wyczuły, co im grozi, kara spadała na nie nagle. Szóstki nauczyły się powstrzymywać od działania by sprawdzić, czy nie ma sygnałów zagrożenia i badać pozycję autorytetu przed podjęciem jakiegoś działania. Doznawszy bólu czy zawstydzenia Szóstki musiały mieć pewność co do intencji innych osób, zanim same decydowały się na zajęcie wobec nich stanowiska. Ta skierowana na zewnątrz uwaga oraz towarzyszące jej uczucia dziecka niezdolnego stanąć we własnej obronie przenikają neurotyczny styl Adwokata Diabła.

Mój ojciec był człowiekiem, przy którym nie wiadomo było czy się śmiać, czy uciekać. Jeżeli człowiek roześmiał się zamiast uciec wystarczyło to, by już nigdy więcej tak nie postąpić. Gdy byłem mały, nauczyłem się odczytywać jego intencje. Jedno oko skierowane miałem na zeszyt z lekcjami, drugie zaś badało nastrój ojca. Jeżeli coś było nie w porządku, miałem możliwość ucieczki. Wychodziłem wtedy przez okno i schodami przeciwpożarowymi docierałem do dachu sąsiedniego budynku. Odrabianie lekcji kończyłem na dachu, zastanawiając się, czy ojciec zaśnie przed moim powrotem.

Dziecko bezbronne, nie mające gdzie się bezpiecznie ukryć to powtarzający się temat. Ten czyhający w tle lęk, tak charakterystyczny dla Szóstek, ma swoje bezpośrednie źródło w poczuciu przegranej i braku silnej osoby mogącej dać oparcie.

Oboje moi rodzice pili i uważali, że przegrali swoje życie. Dużo było krętactwa i kłamstwa w związku z alkoholem, ukrytymi butelkami itp. Wszystkie złe wiadomości musiałem trzymać dla siebie, ponieważ byłyby dla nich ciężarem, a i tak nie byliby w stanie pomóc.

Mieszkaliśmy w podejrzanych dzielnicach i na ogół byłem tam nowy, bo często się przeprowadzaliśmy. Zdarzało się, że wychodziłem z domu, a tu nagle ktoś chciał mi zabrać pieniądze na mleko albo ktoś o wiele wyższy ode mnie zabierał mi drugie śniadanie. Toteż ilekroć wychodziłem z domu rozglądałem się, by

stwiedzić, czy nikt na mnie nie czyha. Nie byłem w stanie się odprężyć ani na ulicy, ani w szkole, bo zawsze musiałem kontrolować otoczenie.

Jako dziecko Szóstka nabrała nieufności do autorytetów. Doprowadziło to albo do uzależnienia od nich „w poszukiwaniu opieki, ponieważ jestem słaby i przestraszony”, albo do buntu przeciw autorytetowi, „który próbuje wykorzystać moją słabość strasząc mnie”.

Miałem trzy siostry i byłem pierwszym chłopcem. Rodzice ciągle rywalizowali ze sobą. Byli ludźmi silnymi i wobec swojego pierwotnego mieli wielkie oczekiwania. Zawsze byłem ukochanym synkiem mamusi, więc gdy ktokolwiek zrobił coś niezgodnego z jej oczekiwaniami, wściekała się, a ja byłem jej odgromnikiem. Musiałem więc pójść do renomowanej uczelni i, oczywiście, w rządzie Stanów Zjednoczonych dostrzegłem te same karzące cechy, które widziałem u swoich rodziców. Rodzina moja była bardzo zachowawcza, jak większość imigrantów żydowskich w drugim pokoleniu, więc matka była niezwykle zgorszona, gdy dowiedziała się, że jedną z pierwszych akcji, do których się włączyłem na uczelni, była akcja na rzecz swobód seksualnych. Gdyby mi ktoś wtedy powiedział, że chodziło mi po prostu o rozwścieczenie rodziców, nie zgodziłbym się z tym, ale im jestem dojrzałszy, tym bardziej widzę, że jest w tym trochę racji.

Ostatnio wróciłem na kurs podyplomowy w dziedzinie ekonomii i muszę powiedzieć, że moje poglądy są nadal radykalne, choć mam nadzieję, że moim opiniom brak już tego elementu buntu.

Problemy z autorytetami

Ponieważ Szóstki w dzieciństwie czuły się bezsilne, trudno im w wieku dorosłym działać. W obawie przed wykorzystaniem przez osoby mające dużo władzy, skłonne są przeceniać tych, którzy działają, odnoszą sukcesy i dochodzą do czegoś w życiu. To przecenianie autorytetów objawia się w poszukiwaniu silnego przywódcy lub w podejrzliwości wobec tych, którzy decydują się przewodzić.

Niezwykle czujne wobec możliwości nadużyć władzy. Szóstki doszukują się ukrytych intencji u przywódcy i wystrzegają się manipulacji. Ta niezwykle precyzyjna koncentracja może się wiązać z potrzebą, by „wiedzieć o najgorszym”. Wykorzystywana jest nieraz w sposób skrzywiony i nastawiona jest na wyszukiwanie cech negatywnych u osób będących u władzy lub na odnajdywaniu zbawczych wartości osób będących na straconych pozycjach. Innymi słowy ci, którzy coś osiągnęli są bacznie obserwowani, natomiast ci, którym nie udało się niczego osiągnąć (z którymi Szóstki się utożsamiają) uważani są za osoby pokrzywdzone przez życie, a zatem traktowani są bardziej życzliwie.

Powątpiewając we własną zdolność działania Szóstki rzutują znaczną część swojej władzy na przywódców. Każdy przyjmujący rolę autorytetu spostrzegany jest jako nierealistycznie zawzięty i nieproporcjonalnie silny. Otwarte wyrażanie złości budzi szczególny lęk i ci, którzy wyrażają swoją złość wprost, postrzegani są jako bardziej groźni, niż być może są w istocie.

To nadmierne przypisywanie władzy autorytetom przyjmuje zwykle postać: (1) idealizacji silnego opiekuna i poddania się mu: mój guru, mój mentor, mój fuhrer; (2) przyłączania się do grupy o podobnych poglądach: my przeciw nim; (3) buntu: podważanie autorytetu.

Podążanie za opiekuńczym przywódcą skuteczne jest jedynie dopóty, dopóki spostrzegany jest on jako sprawiedliwy i zmierzający w słusznym kierunku. Jeżeli zaczyna chwiać się na tronie, Szóstka-uczeń popada w lęk i traci do niego zaufanie. Szóstki w roli poddanych na ogół reagują wtedy nieadekwatnie, przyjmując postawę antyautorytarną i zwracając się przeciwko przywódcy.

Przyłączenie się do grupy osób myślących podobnie redukuje napięcie paranoidalne. W grupie nierywalizujących ze sobą znajomych Szóstka jest mniej podejrzliwa, ponieważ zna stanowisko każdej z tych osób. Jeżeli sam nie jesteś Szóstką, łatwiej Ci będzie być może uchwycić to poczucie bezpieczeństwa, jakie daje bycie w grupie „my kontra oni”, jeżeli wyobrazisz sobie, że współpracujesz z innymi nad jakąś trudną do wygrania sprawą, której jesteś szczerze oddany.

Stanowisko buntownika wyraźnie wypływa z poczucia ucisku. Jeżeli bunt staje się wewnętrznym przymusem i prowadzi do ciągłego poszukiwania zewnętrznych źródeł lęku przed działaniem, dojdzie jedynie do wzmagania się poczucia bezsilności. Wiele Szóstek wierzy jednak w to, iż nabywa mocy wtedy, gdy ustawia się w sytuacji przegranej, walczy z systemem czy przeciwstawia się prostym rozwiązaniom.

Szóstka czuje się silniejsza, gdy jest przyparta do muru, ponieważ taka sytuacja zmusza do działania. Dlatego też Szóstki często pociągają niebezpieczne i wymagające silnej rywalizacji sporty, jako że zmuszają one do natychmiastowej reakcji. W sytuacji kryzysowej myślenie musi ustąpić miejsca działaniu. Osoby takie lgną także do przegranych spraw i niepewnych interesów, ponieważ tam bunt przeciw uciskowi znajduje naturalne i konstruktywne ujście.

Balem się ojca, więc by zmniejszyć ten przeraźliwy strach przed nim prowokowałem go do złego zachowania. Robił się wtedy straszny, było już po wszystkim i przez jakiś czas czułem się bezpieczny.

Nie pamiętam, bym kiedykolwiek miał autorytet po swojej stronie. Gdy wspominam szkołę, pamiętam przede wszystkim węgry, fałszowanie podpisów w dzienniczku i prowadzenie potajemnego żyda, w którym mogłem robić co chciałem. System zawsze wydawał mi się niesprawiedliwy, więc gdy miałem lat dwadzieścia czy trzydzieści, nie miałem zamiaru poddać się te) gonitwie szcurów i walczyć o stanowiska, które wydawały mi się fałszywe i dla których nie miałem żadnego poważania. Zamiast tego zająłem się jazdą samochodami

wyścigowymi. Wciągnęło mnie to, gdy byłem młody. Właściwie zakochałem się w tym. Wychodzenia z wirażu, gdy sześć samochodów jednocześnie bierze zakręt z prędkością ponad trzysta kilometrów na godzinę, nie da się porównać z niczym na świecie. Na miejscu można stracić życie. Wspaniale było czuć ten dreszcz i to, że moje życie było w moich rękach. Gdy tak ocierałem się o śmierć czułem, że naprawdę żyję. W ogóle nie bałem się tych wyścigów, ani nie bałem się wtedy, gdy czasem robiłem coś nielegalnego. Bałem się natomiast wtedy, gdy wszystko przebiegało spokojnie.

Szóstki nie uznają autorytetów. Pociągają je więc obie strony prawa. Oto wypowiedź Szóstki działającej po stronie policji. Pracuje jako detektyw i twierdzi, że wychowała się w Chicago, w dzielnicy zdominowanej przez gangi młodzieżowe. Stale nakłaniano ją do przystąpienia do gangu Komandosów z Blackstone. Postanowiła zrobić karierę polegającą na „ściganiu bandziorów i stawianiu ich przed obliczem prawa”, a u podłoża jej działań leżą dokładnie te same motywy, które wiele innych Szóstek zmuszają do łamania prawa.

Zawsze nienawidziłem nadużywania prawa. Moje własne doświadczenia w kontaktach z osobami nie przestrzegającymi go uświadomiły mi, jak dalece ludzie potrafią się nawzajem poniżać. Często obawiałem się odwetu, gdy dokonałem aresztowania i świadczyłem w sądzie. I nawet jeżeli podsądny nie dąży do odwetu, nadal pozostaje faktem, że wynajęto mnie po to, bym jako świadek stawiał się w sądzie, gdzie muszę odpowiadać na pytania krwiożerczych adwokatów chcących zasmarować mi opinię.

Zawsze się bardzo boję przed rozprawą tak jakbym to ja miał być oskarżony ale gdy tylko złożę przysięgę, pojawia się taka chwila kryształowa i przejrzysta, że uspokajam się i mogę przystąpić do dzieła.

Szóstki dobrze funkcjonują gdy hierarchia władzy jest jasno określona. Odpowiadanie przed kimś i delegowanie odpowiedzialności zmniejszają paranoję. Szóstki świetnie pełnią rolę przywódcy lojalnej opozycji natomiast z chwilą, gdy ich wysiłki zaakceptuje będąca u władzy większość, łatwo dochodzi do autosabotażu. Pozostają lojalne wobec grupy, dopóki ta znajduje się pod naciskiem i potrafią ponosić heroiczne ofiary dla sprawy. Zaś brak opozycji, przeciw której można się zmobilizować, prowadzi do wzrostu napięcia i paranoidalne postawy mogą zwrócić się przeciwko członkom grupy, gdy kryzys minie.

Trudno Szóstki chwalić. Wiele wysiłku wkładają w to, by uznano ich przegraną sprawę, ale nie potrafią przyjąć uznania, kiedy na nie zasłużą. Pozytywny do nich stosunek wywołuje ich wątpliwości: „Czy to jest gra? Czego jeszcze się spodziewają?” Szybko dostrzegają głupotę lub grę o władzę u przywódców i uważają, że jeżeli one obejmą tak eksponowane funkcje, tak samo podlegać będą surowej ocenie.

Pozytywem związków z autorytetami jest to, że te same zachowania, które stanowią dla Szóstki przeszkodę – podejrzliwość, odraczenie i wyszukiwanie ukrytych motywów – mogą się także okazać użytecznymi narzędziami. Podejrzliwość wobec autorytetów może przerodzić się w konstruktywną krytykę. Odraczenie może przyjąć formę pozostawiania sobie czasu na przeformułowanie i ponowną ocenę pomysłów. Wyobrażanie sobie najgorszego może w sposób przekonywający zniekształcić ocenę rzeczywistości w epizodzie paranoidalnym, ale ta sama silnie rozbudowana wyobraźnia może doprowadzić także do oryginalnych rozwiązań.

Negatywem związków Szóstek z autorytetami jest ich nadmierna ostrożność, szczególnie w sytuacjach rokujących powodzenie. Szóstki odraczają wtedy działanie i doszukują się ukrytych motywów w zachowaniach innych ludzi. Mają też problemy z podjęciem aktywności zgodnej z uprzednio podjętą decyzją oraz z doprowadzaniem dzieła do końca, nawet wtedy, gdy powodzenie jest zagwarantowane. Sukces i publiczne uznanie wzmagają podejrzliwość i poczucie zagrożenia.

Przykład związku z autorytetem: Szóstka i Jedyńka (Adwokat Diabła i Perfekcjonista)

Jeżeli szefem jest Jedyńka, kierowanie nie sprawi jej kłopotów. O ile ma jasne wytyczne, będzie delegowała odpowiedzialność i organizowała pracę dopóty, dopóki ryzyko błędu będzie niewielkie. Szóstka w roli podwładnego będzie szanowała Jedyńkę za jej sprawiedliwość i będzie się czuła bezpiecznie w ramach dobrze określonej procedury. Potajemnie jednak będzie się buntowała przeciwko

kompulsywnej drobiazgowości Jedyńki, zacznie „ścinać zakręty”, naginać przepisy i nakłaniać innych do czynienia tak samo. Jeżeli jednak trzeba podjąć ryzykowną decyzję, Jedyńka-szef często gnie się pod ciężarem odpowiedzialności i zaczyna wierzyć, że inni podważają jej zdolności kierownicze. Perfekcjonista będzie mniej zlecał podwładnemu, zacznie rozpraszać uwagę na czynności drugorzędne i wyrażać swoją złość pośrednio, w kłótniach z pracownikami na tematy nie mające nic wspólnego z rozważaną decyzją. Na podjęcie decyzji zostaje niewiele czasu, ponieważ Jedyńka odraczała ją, poświęcając się drobiazgom.

Kontakty są najmniej korzystne wtedy, gdy Adwokat Diabła przekonany jest, że złość Perfekcjonisty (w istocie zastępcza) skierowana jest do niego, a nie mając dostatecznych danych spodziewa się najgorszego. Zacznie wtedy gromadzić sprzymierzeńców i montować oskarżenie przeciwko domniemanym manipulacjom szefa. Dla ujawnienia ukrytych intencji Jedyńki Szóstka zacznie popełniać w pracy błędy. To z kolei rozwścieczy Perfekcjonistę, uzasadniając tym samym podejrzliwość Szóstki. W takim okresie zmniejszonego zaufania bardzo przydatna jest próba ustalenia rzeczywistego stanu rzeczy.

Obiektywizacja możliwa jest, jeśli Perfekcjonista ma na tyle rozminiętą samoświadomość, by umieć przyznać się do błędów. Adwokat Diabła zaś musi być gotów uwierzyć w to, że ze strony Jedyńki mogło nie być żadnych wrogich zamiarów.

Jeżeli szefem jest Szóstka, także dochodzi do odraczania decyzji, choć z innych powodów. W obliczu trudnej decyzji Szóstka zwalnia tempo i w sposób drastyczny lekceważy szczegóły. Jedyńka-podwładny odczytuje to jako dowód niekompetencji, odmawia popierania Szóstki i również zwalnia tempo z powodu braku dobrze ustrukturalizowanego nadzoru. Jedyńka zacznie oceniać postępowanie Szóstki i może czuć się bardziej kompetentna niż popełniający błędy szef. Gdy Szóstka domyśli się, że tak jest oceniana, uwaga jej przesunie się z rozważanej decyzji ku spostrzeganiu zagrożenia ze strony Jedyńki. Jeżeli Szóstka jest osobą dojrzałą, może próbować zweryfikować obiektywny stan rzeczy zasięgając opinii podwładnego zamiast pozwolić, by tendencja Jedyńki do oceniania stała się ogniskiem paranoidalnej fantazji (lokującej Perfekcjonistę w centrum intrygi mającej na celu obalenie szefa).

Ani Jedyńka, ani Szóstka nie są skłonne do zbytnej ufności wobec cudzych zamiarów. Jedyńka boi się krytyki. Szóstka zaś obawia się, że inni sprzysięgną się przeciwko niej lub skrzywdzą ją. Jeżeli da się rozładować potencjalną krytykę. Jedyńka się otworzy. Jeżeli zaś unieszkodliwi się groźbę ataku, otworzy się Szóstka. Gdy Szóstka przyzna się do błędów, może to zapoczątkować pozytywny kontakt. Nie mając zbytnej potrzeby ochrony własnego wizerunku. Szóstki potrafią się zdobyć na znaczną szczerłość i przyznać do pomyłki. Gdy już błąd zostanie ujawniony. Jedyńka reaguje o wiele mniej obronnie i staje się bardziej zdolna do przyznania się do osobistych niedociągnięć. Szóstce łatwiej jest przyznać się do błędu i ponieść tego konsekwencje, jeżeli Jedyńka przyzna się, że się boi i jest niepewna. Szóstka gotowa jest bowiem przystąpić do działania w zastępstwie kogoś, kto się boi. Łatwiej jest jej nawet zdobyć się na działanie dla ochrony kogoś, kto się boi niż zrobić coś dla siebie. Gdy już czynność zostanie podjęta. Jedyńka bez trudu podejmie się jej kontynuacji i sporządzi plan doprowadzający Szóstkę do zakończenia zadania.

Tendencja do przewidywania najgorszego

Zarówno błogosławieństwem, jak i przekleństwem Szóstek jest ich rozbudowana wyobraźnia. Jest ona charakterystyczną cechą paranoidalnego poglądu na świat i wynika z dziecięcej potrzeby przewidywania cudzych zachowań i wyobrażania sobie przyszłych konsekwencji w celu uniknięcia zagrożenia. Szóstki uwrażliwione są na najgorsze, więc wyobrażają sobie najgorsze. Nie zdają sobie sprawy z tego, że taka koncentracja uwagi nie dopuszcza najbardziej pozytywnych opcji. Tak bardzo skłonne są przeszukiwać otoczenie w poszukiwaniu sygnałów uzasadniających ich wewnętrzne poczucie

zagrożenia, że często uważają, iż wyobrażanie sobie najlepszych rozwiązań to co najwyżej naiwne fantazjowanie oparte na dziecięcych pragnieniach.

Łatwiej zrozumieć reakcję Szóstki fobijnie nastawionej na pełne lęku przewidywania niż stanowisko Szóstki nastawionej kontrfobijnie. Typ fobijny wyobraża sobie niebezpieczeństwo lub myśli, że niebezpieczeństwo jest blisko, i ucieka. Typ kontrfobijny natomiast wyszukuje niebezpieczeństwa. Przypomina tym Ósemkę (Szefa), ponieważ może być bardzo agresywny, gdy czuje się przyparty do muru, gdy trzeba stanąć twarzą w twarz z zagrożeniem. Osoby kontrfobijne twierdzą, że muszą zbliżyć się do przedmiotu swoich lęków, bo w przeciwnym razie wciąż o nim myślą.

Ten charakterystyczny sposób koncentrowania uwagi wyjaśnia znaczenie powiedzenia, że tchórz umiera tysiąc razy. Jeżeli np. na drodze ukaże się groźny tygrys, to mająca trochę rozumu Szóstka ucieknie na drzewo. Natomiast typ kontrfobijny woli skoczyć tygrysowi do gardła niż siedzieć na drzewie i spędzić noc na przeraźliwych fantazjach.

Pamiętam, że kiedy napisałem list do swojej dziewczyny po miesiącu walk w Wietnamie, stwierdziłem, że najbardziej boję się, kiedy wysyłają mnie na jakąś nocną operację. Bałem się po prostu ciemności. Wyobraźnia płatała mi straszne figle. Widziałem potwory, ludzi, których tam nie było i im wyraźniej ich widziałem, tym bardziej ich szukałem, aż przyczajalem się w pozycji gotowej do strzału nie wiedząc, czy ktoś mnie naprawdę obserwuje czy nie. Czułbym się lepiej, gdyby ktoś wyskoczył i zaczął strzelać.

Ten żołnierz strzela do cieni, boi się. Sam określił siebie jako Szóstkę. Jest jednym z niewielu, którym zdarzyło się obserwować, jak pracuje jego umysł w stanie napięcia. Mógł strzelać w ciemność, bo bał się cieni. Jego potrzeba dowiedzenia się najgorszego po to, by mieć się na baczności powoduje, że wyobraża sobie, co może czyhać w ciemności i jego wyobrażenia potrafią przybierać tak realne kształty, że stapiają się i współistnieją z zarysami skał i drzew.

Wojna uwydatniła moją paranoję. Zanim mnie skierowali do bezpośrednich działań wojennych, nie byłem pewien, czy się boję. Nie tchórzyłem pod ostrzałem i sądziłem, że każdy czuje się mniej więcej tak jak ja. Ale po powrocie z wojny zacząłem miewać ataki lęku i nie potrafiłem nawet wziąć prysznic nie mając przy sobie w kabinie noża. Gdy szumiała woda, nie słyszałem, co się naprawdę dzieje w domu i potrafiłem stać tak z namydloną twarzą, słysząc różne dźwięki. Wydawało mi się, że ktoś jest w łazience, otwierałem drzwi od kabiny i wyglądałem. Zdarzało mi się nawet, że ociekający wodą wychodziłem spod prysznic i szedłem do drzwi frontowych, by wyjrzeć na zewnątrz. Nie bałem się niczego konkretnego, nie miałem określonych wrogów i

drzwi były zamknięte na klucz, ale czasem musiałem wziąć nóż ze sobą, by czuć się bezpiecznie.

Przyzwyczajenie tego weterana wojny wietnamskiej do wyobrażania sobie najgorszego wyznacza jego sposób widzenia świata. Nie może spokojnie wziąć prysznic, bo gdy skoncentruje się na gorącej wodzie i mydle, jego tendencja do przeszukiwania otoczenia dla ochrony siebie zostaje na chwilę wyłączona. To z kolei powoduje, że szybko zaczyna się koncentrować na nowo i wyobrażać najgorsze wydarzenia, które mogłyby go dopaść znienacka, gdyby na chwilę odwrócił uwagę.

Prawdopodobnie nie zdaje sobie sprawy ze swej skłonności do oddawania się tworom wyobraźni ani z tego, że na ogół nie wyobraża sobie najlepszych możliwych zdarzeń. Gdyby mu zwrócić uwagę na to skrzywienie uwagi, stwierdziłby prawdopodobnie, że takie wyobrażanie sobie najlepszego to uciekanie w nierealistyczne mrzonki. Szóstki mają się wciąż na baczności, jak dzieci bojące się oderwać oczy od kogoś większego od siebie, by ten ktoś nie skoczył na nie, gdy odwrócą wzrok.

Szóstka tak dalece potrafi się skoncentrować na scenariuszu najgorszym z możliwych, że zaczyna sobie wyobrażać rzeczy tak wyraziste, że aż prawdziwe. W sposób nawykowy wyobraża sobie możliwe zakończenia zdarzeń, wydają się one bowiem wiarygodnym źródłem wiedzy. Gdyby Szóstka zaprzestała tego wyobrażania sobie różnych możliwości i konsekwencji, bałaby się, że ktoś ją zaskoczy. Wyobraźnia wpleciona jest w obronny system sterowania uwagą. Jeśli rezygnujesz z wyobraźni przestajesz mieć się na baczności, a to oznacza stawianie życiu czoła bez odpowiedniego zabezpieczenia.

Zaletą takiego przyzwyczajenia do wyobrażania sobie ukrytych możliwości tkwiących w zwykłych sytuacjach czyni z Szóstek doskonałych wykrywaczy awarii i skutecznych adwokatów diabła.

Projekcja

Kłopot tkwiący w sposobie zwracania uwagi, charakterystycznym dla Szóstki, polega na tym, że najpierw pewien punkt widzenia pojawia się w jej umyśle i dopiero wtedy ma ona uzasadnienie dla poszukiwania potwierdzenia czy poszlak. Z punktu widzenia Szóstki trudno odróżnić utrwalony nawyk przeszukiwania otoczenia dla zapewnienia sobie bezpieczeństwa od przeszukiwania tegoż otoczenia w poszukiwaniu danych potwierdzających określony punkt widzenia. Na przykład, jeżeli pewna Szóstka sądzi, że Janek ją lubi, zacznie szukać na to potwierdzenia w zachowaniu Janka. Janek może uważać, że dokonano wobec niego projekcji, ponieważ Szóstka może mu imputować myśli, których w istocie nie miał. Może ona na przykład powiedzieć, że docenia jego czułość, kiedy on wcale nią nie emanuje. Albo może twierdzić, że bucha od niego złość, gdy tymczasem on czuje się całkiem dobrze.

Od ponad dziesięciu lat jestem mężatką i co pewien czas jestem przekonana, że mój mąż ukrywa przede mną jakiś romans i szuka usprawiedliwienia, by ode mnie odejść. Jestem wtedy pewna, że tak się dzieje i oskarżam męża, po czym dowiaduję się, że moje podejrzenia były bezpodstawne. Jestem wściekła, że byłam tego tak pewna, a tak bardzo się myliłam.

Miałam też taki okres, gdy sama poczułam pociąg do kogoś innego. Wiedziałam, że ta osoba mnie interesuje, dlatego że bałam się wtedy, iż mąż mnie opuści i montowałam całą opowieść, aby wyjaśnić dlaczego byłoby lepiej dla nas obojga, gdyby odszedł. Teraz, gdy moje małżeństwo trwa już piętnaście lat, wiem na pewno, że kiedy mam wrażenie, że mąż mnie opuszcza, to w rzeczywistości może być tak, iż to ja mam ochotę na kogoś innego.

A oto następna wypowiedź na temat projekcji. Pochodzi ona od pewnego dyrektora firmy, który uświadomił sobie, że przypisuje swoją nierozpoznaną i nieakceptowaną złość innym ludziom.

Moja matka biła dzieci. Przez cztery lata biła mnie niemal codziennie i to straszne wspomnienie nadal jest we mnie żywe. Gdy więc wyjechałem z domu na studia, miałem w sobie straszną złość do kobiet, choć nie zdawałem sobie z tego sprawy. Kipiła pod powierzchnią. Zacząłem studiować w Berkeley. Wczesne lata siedemdziesiąte. Ruch wyzwolenia kobiet. Przez cały czas się wściekałem. Kobiety tyle mówiły o tym, jak są uciskane a ja czułem się tak bardzo uciskany przez kobiety.

Przylączałem się do komun lat siedemdziesiątych i zawsze, prędzej czy później, miałem konflikty z kobietami. Najpierw jedna, potem wszystkie, napadały na mnie i nazywały mnie szowinistą, a mnie to sprawiało przykrość i dochodziło do tego, że czułem do nich złość, która tkwiła we mnie od samego początku, choć nie zdawałem sobie z tego sprawy. Bałem się uświadomienia własnego gniewu i przypisywałem go innym i, by udowodnić sobie całą tę hipotezę, doprowadzałem kobiety do wściekłości. Na przykład flirtowałem ze wszystkimi na raz, co nota bene, świetnie skutkowało. I wracałem tym samym do matki, o której byłem przekonany, że przede wszystkim chce mnie biciem zmusić do posłuszeństwa.

Na co Szóstki zwracają uwagę?

Jeżeli nie jesteś Szóstką to ćwiczenie pomoże Ci zrozumieć nieświadome przesunięcia uwagi leżące u podłoża jej światopoglądu. Jako część tego ćwiczenia potrzebna Ci będzie książka. Gdy znajdziesz książkę, usiądź i połóż ją na kolanach, nie otwierając jej.

Przypomnij sobie teraz kogoś, kogo się bałeś, gdy byłeś mały. Wyobraź sobie, że osoba ta stoi przed Tobą; wyobraź sobie jej twarz, postawę, ubiór.

Przypomnij sobie szczególnie sposób, w jaki ta osoba na Ciebie spoglądała, gdy się jej bałeś.

Pomyśl teraz, że mieszkasz z tą osobą na co dzień, przez długi okres czasu, w bardzo małym domku. Osoba, której się boisz, ma dostęp do wszystkiego, co znajduje się w domu i w każdej chwili może się pojawić.

Otwórz teraz książkę i zacznij czytać, pamiętając jednocześnie, by mieć się na baczności przed tą osobą. Podziel swoją uwagę między czytanie a sprawdzanie, co robi Twój potencjalny wróg. Być może będziesz mógł skupić uwagę na obu czynnościach jednocześnie, albo też uwaga Twoja będzie przeskakiwać tam i z powrotem, między książką a świadomością tego, gdzie ta osoba się znajduje. W jednym i drugim przypadku przyjąłeś sposób widzenia osoby, która nauczyła się bać.

Następne ćwiczenie należy wykonać z zaprzyjaźnioną osobą, która będzie na tyle uprzejma, by pozwolić Ci gapić jej się w twarz w trakcie ćwiczenia przesuwania uwagi.

Wyobraź sobie teraz jakąś myśl, którą zaprzyjaźniona osoba może mieć na Twój temat, choć nigdy jej nie wyraziła. Może to być opinia pozytywna lub negatywna, ale musisz być przekonany, że jest bardzo prawdopodobne, że Twój przyjaciel taką opinię na Twój temat ma i że Ty będziesz szukać na to dowodów.

Prowadź teraz zwykłą rozmowę z przyjacielem. Jednocześnie obserwuj jego twarz w poszukiwaniu dowodów ukrytej opinii. W tej sytuacji ujawniają się wszystkie składniki paranoidalnego stylu zachowania: ukryta hipoteza (w tym przypadku zmyślona) i podzielność uwagi na rozmowę i potrzebę odnajdywania dowodów potwierdzających ukrytą opinię. Dla prawdziwego paranoika wewnętrzna hipoteza ma moc przekonania. On wie, że ta bolesna opinia jest prawdziwa i poszukuje dowodów w zachowaniu i w naturalnych minach, które partner robi w czasie zwykłej rozmowy.

Odraczenie działania

Szóstki powstrzymują się od działania, ponieważ dla nich prawdopodobieństwo niebezpieczeństwa jest o wiele większe niż prawdopodobieństwo sukcesu. „To, co mogłoby się nie udać” jawi się jako realny fakt, a „Czyż nie będziemy z siebie dumni, jeżeli wygramy” rodzi lęki przed wystawieniem się na ludzką zazdrość i złą wolę. Nawykowa ostrożność bardziej daje się we znaki u typów fobijnych, u których planowanemu działaniu towarzyszą ciągle wątpliwości. „Wątpię, czy to się uda”, „Tak, ale...”, „Wydaje się to ryzykowne. Musimy poczekać na konkretne dane.” Nawet typy kontrfobijne, sprawiające wrażenie agresywnych, zajęte są wyobrażaniem sobie najgorszego i twierdzą, że odraczają działanie, póki paranoja nie zmusi ich do stawienia czoła lękom, by nie żyć z ciągle przesuwającym się przed oczyma filmem pełnym budzących strach obrazów.

Tendencja do odraczania wzmacniana jest przez (w większej części nieświadomy) wzmożony nawyk zadawania sobie pytań. Uwaga przesunięta zostaje z dobrego pomysłu i gotowości do działania na równie silne myśli powstrzymujące, podważające sensowność planowanego ruchu. Rozmyślanie o działaniu jest wygodnym wykrętem przed koniecznością przystąpienia do akcji i narażania się na atak osób będących u władzy.

Za Szóstką ciągnie się zwykle przeszłość niedokończonych zadań: nieukończony dyplom, ważny projekt nie doprowadzony do końca. Zawsze problemem jest bezpośrednio przechodzenie od pomysłu do działania. Szóstka nie uważa tego za odraczanie ale sądzi, że podejmuje logiczne kroki przygotowawcze.

Pracę magisterską pisałem dziesięć lat. Wyrzucano mnie, wracałem i kilkakrotnie zmieniałem temat. Przy każdym kolejnym temacie zwracałem przede wszystkim uwagę na rodzące się pytania, na które nie było odpowiedzi. Zawsze przychodziły mi do głowy kontrargumenty. Szczytem było, gdy pewnego wieczoru zasiadłem przy maszynie i zacząłem pisać wstęp, wychodząc z co najmniej sześciu różnych założeń i za każdym razem musiałem wracać na początek, ponieważ zbijałem własne argumenty cytując słowa jakiegoś autorytetu w tej dziedzinie.

Szóstkom te paraliżujące przesunięcia uwagi jawią się jako uzasadnione poszukiwanie informacji. Pogląd każdego autorytetu należy potraktować poważnie i rozprawić się z ewentualną krytyką zanim praca posunie się do przodu. W efekcie Szóstki częściej podważają własne stanowisko aniżeli go bronią, przez co postęp jest nikły. Ta wszechogarniająca tendencja do powątpiewania spowodowana jest, jak zawsze potrzebą uprzedzenia możliwej krytyki, aby uniknąć zranienia.

Paradoksalne jednak jest to, że gdyby nagle się okazało, iż rozprawa miałyby odnieść murowany sukces i wszystkie krytyczne uwagi okazałyby się bezpodstawne, autor pracy przeżyłby być może więcej lęku aniżeli wtedy, gdy sensowność pracy poddawana była w wątpliwość. Sukces i wystawienie na widok publiczny powodują lęki przed niesprowokowaną napaścią. Poruszanie się powoli i rozważanie wszystkich wątpliwości oddala i łagodzi te obawy.

Inni mogą interpretować tendencję Szóstki do odraczania w rozmaity sposób od lenistwa po brak zdolności. Gdy przedmiotem dyskusji jest projekt roboczy albo decyzja wymagająca podjęcia odpowiednich kroków, u osób z otoczenia Szóstki pojawiają się często uczucia zniecierpliwienia i złości, przed którymi tak pracowicie się ona broni.

Szóstki działają sprawnie, gdy zadania są jasno określone albo wtedy, gdy znajdują się w pozycji adwokata diabła, mając naprzeciw siebie godnego przeciwnika. Nawyk wyobrażania sobie najgorszego zostaje zahamowany, gdy tylko pojawi się rzeczywisty przeciwnik. Paradoksalnie, osoby tchórzliwe

wykazują jasność myślenia i odwagę stojąc na przegranych pozycjach, gdy wszystko się przeciw nim sprzysięgnie, ponieważ napotkanie na sprzeciw powoduje silną koncentrację na zadaniu. Walka o przetrwanie to dla Szóstek zupełnie co innego niż rywalizacja o sukces: dokonują cudów pod presją, podczas gdy optymalne warunki pracy nie sprzyjają ich efektywności.

Lęk przed sukcesem

Rodzice oczekiwali, że zostanę naukowcem, tak jak mój ojciec. Postanowiłem więc zostać niekonwencjonalnym chemikiem. Znalazłem sobie posadę w stowarzyszeniu ochrony środowiska, ponieważ praca tam, obiektywnie rzecz biorąc, służyła wartościowym celom. Jednocześnie w sposób buntowniczy krytykowałem wielki przemysł i silną władzę.

Moim pierwszym sukcesem było napisanie książki popularno-naukowej, która przyniosła mi sławę. Koniec tej historii był niemal natychmiastowy. Osiągnąłem szczyt moich ambicji, we własnych oczach odniosłem sukces i nie było już opozycji, z którą mógłbym walczyć.

Mój bunt i moja praca były nierozzerwalnie związane i po osiągnięciu szczytu cieszyłem się z tego, ale czułem jednocześnie, że się skończyłem. Nie miałem już napędu. Ludzie zapraszali mnie na odczyty, ja jednak już się tym nie interesowałem. „Porzuciłem” więc sukces i wyemigrowałem. Czułem się bohaterem. Pokazałem swoim przyjaciółom: „Hej, patrzcie, w ten sposób należy sobie radzić ze sławą. Należy od niej uciec.” Żaden z nich by tego nie zrobił.

W końcu żałuję. Nie tego, że wyjechałem, ponieważ zapaliłem się do kolejnej, popularnej sprawy. Żałuję jednak, że nie wykorzystałem szans, które miałbym, gdybym pozostał.

„Działanie na przekór” to sposób na budowanie własnej tożsamości. Gdy nie pasuje się do amerykańskiego ideału sukcesu i popularności, zyskuje się tożsamość. Celem staje się wtedy walka z silną opozycją po to, by dożyć do głosu. Jeżeli jest się na przegranej pozycji, wszystko przeciwstawia się sukcesowi. Ma się godnego adwersarza, ten zaś wyzwala energię do walki i do wygrywania.

Jeżeli zaczyna się odnosić sukces i ogromny opór zostaje przewyciężony, może się pojawić prawdziwa paranoja. „Komu mam teraz ufać, skoro doszedłem do szczytu?” „Skąd mogą nadejść trudności?” Szóstki antyautorytarne zaczynają żywić przekonanie, że gdy wkroczą na scenę, inni zaczną je same spostrzegać jako uciskających, powątpiewając w ich dobre intencje.

Podejrzliwość wobec dobrych intencji innych ludzi wzrasta w miarę osiągania pożądaných celów, a dawne nawyki odraczania i powątpiewania w samego siebie wzmagają się w dwójnasób, gdy dojdzie do wzbudzenia pragnień.

W ciągu swego życia uczyłam różnych rzeczy: tańca, angielskiego, psychologii, a ostatnio znów angielskiego na zagranicznym uniwersytecie. Mój schemat postępowania jest następujący: osiągnąć pewien poziom w danej dziedzinie a następnie poddawać w wątpliwość strukturę polityczną, w obrębie której pracuję albo swoją chęć zajmowania się w ogóle tą pracą. Prawie jednocześnie zaczynam się skupiać na nowej dziedzinie, która mnie naprawdę pociąga i wreszcie odchodzę by podążyć za swoimi nowymi zainteresowaniami.

Bolesne jest też to, że uczucie sukcesu nie przenosi się z jednej dziedziny nauczania na inną. Zapominam o odniesionym sukcesie, a więc wymazuję z pamięci swoją dotychczasową drogę żyda i potrafię mieć w danej dziedzinie taką pustkę w głowie, jakbym się zajmowała nią po raz pierwszy. Łatwo zapominam, że poprzedniego dnia dobrze mi szło i wystarczy, by jeden student ziewnął, a cała napinam w obawie, że się nudzą i zapominam, co chciałam powiedzieć.

Szóstki bardzo umiejętnie ignorują własne sukcesy. Najczęściej twierdzą, że straciły zainteresowanie, że wolą oddać palmę pierwszeństwa komuś innemu, komu zdaje się ona być bardziej potrzebna. Nagle dostrzegają fatalny błąd w całej procedurze, zapadają na zdrowiu lub nieoczekiwanie nabierają nowego zapału do porzuconego wcześniej zadania. Nieskończona jest lista pełnych inwencji sposobów odraczania konfliktu związanego z sukcesem, wraz z takimi, które polegają na proponowaniu autentycznie twórczych rozwiązań, choć podawanych z pozycji adwokata diabła, czy też na odnoszeniu sukcesów przy jednoczesnym przekonaniu, że się przegrało.

Jedno z najtrudniejszych zadań stojących przed Szóstkami to osiągnąć umiarkowany poziom widocznego na zewnątrz sukcesu, a następnie nauczyć się nie lękać swojego osiągnięcia.

Pracuję jako adwokat w sprawach kryminalnych i przez szereg lat byłem obrońcą publicznym. Uwielbiałem napięcie związane z tą pracą, o ile zwalczałem system w obronie swojego klienta To sprawiało mi przyjemność. Potem kłopoty finansowe zmusiły mnie do zajęcia się działalnością prawniczą dającą duże pieniądze.

Nie znosiłem tego stylu ubierania się, kontaktów towarzyskich i konieczności odmawiania biedniejszym klientom. Nie znosiłem tego, jak mnie przypuszczalnie widzą inni. Wbiłem sobie do głowy, że wyglądam na człowieka, który się sprzedał i byłem przekonany, że niektórzy będą chcieli mi podstawić nogę. W końcu z tego strachu dostałem choroby wrzodowej. Miałem swoją godzinę prawdy, gdy dla ratowania siebie poddałem się psychoterapii. Terapeuta poradził mi, bym zapytał przyjaciół, których naprawdę ceniłem, jak mnie odbierają. Okazało się, że oni albo nie zdawali sobie sprawy z tego, co ja przeżywałem, albo mniej lub bardziej aprobowali zmiany, których dokonałem w swoim życiu.

Ostatnia strategia, którą wykorzystują Szóstki, by uniknąć uznawania własnych sukcesów, polega na stawianiu sobie ponadludzkich wymagań. Wymagając od siebie zbyt wiele nie są w stanie zbliżyć się do realnych celów, a żądając od siebie ofiary mogącej zmienić bieg historii nie są w stanie racjonalnie ocenić własnych możliwości. Megalomania Szóstek wypływa z chęci wniesienia zapładniającego wkładu, posługiwania się prawami uniwersalnymi, czy odkrycia zasady poruszającej światem. Taki pociąg do władzy i mocy jest przykrywką dla wewnętrznej słabości. Potrzeba wniesienia żywotnego i zaskakującego wkładu w losy świata bardzo utrudnia im rzetelne uznanie własnych sukcesów.

Związki intymne

Szóstki są wytrwałe w małżeństwie, ponieważ gotowe są wziąć na siebie „trudności małżeńskie” i czują się w obowiązku „rozwiązać problem do końca”. Lojalność wyraża się niekiedy w zobowiązaniach warunkowych: „Zostanę póki mąż/żona nie zrobi dyplomu” albo „Zostanę póki nie odchowamy dzieci”.

Jeżeli partnerzy zobowiązali się być razem, łatwiej im z czasem nabrać do siebie zaufania, a to łagodzi podejrzenia Szóстки, iż mogłaby się znaleźć na przegranych pozycjach, gdyby była zbyt dostępna dla partnera lub miała zbyt wiele potrzeb w sferze seksu. Zaufanie buduje się bardzo powoli, ponieważ Szóstka jest skłonna do powątpiewania. Niewielki problem potrafi doprowadzić do zakwestionowania związku jako takiego. Szóstka wątpi wtedy w to, czy partner naprawdę jest zaangażowany i ufność ta musi zostać odbudowana dopiero po walce. Szóstka potrafi ciągle kwestionować podstawowe założenia. „Nic nie trwa wiecznie. Czy naprawdę ufam partnerowi?” Pytanie to pozostaje otwarte.

Łatwiej Adwokatowi Diabła zaakceptować szczęście i przyjemność płynącą z seksu, gdy para przeciwstawia się wspólnie zagrażającemu światu. Szóstki pozostają lojalnymi partnerami, gdy para jednoczy się przeciw zewnętrznemu zagrożeniu przyjmując stanowisko „my przeciw nim”. Szóstka lubi planować szczęśliwą przyszłość, nie jest jej natomiast łatwo akceptować przyjemności, gdy jest ku temu okazja. Twierdzi bowiem, że szczęśliwa przyszłość nadejdzie, gdy wypełnione zostaną obowiązki rodzinne albo gdy spłaci się wreszcie kredyt na dom.

Kluczowym problemem jest zaufanie i Szóstka często czuje się bardziej kochana, gdy przyjmuje rolę osoby dającej. Gdy przeżywa lęk, odnajdzie swoje miejsce w związku pomagając partnerowi osiągnąć jego własne cele albo też oddziałując na niego w sferze seksu. Partner postrzegany jest jako godny zaufania, ponieważ Szóstka wie, jakiej pomocy ma udzielić i jest w stanie sprawić przyjemność. W tym dawaniu nie ma ze strony Szóстки jakiegóż szczególnej manipulacji. Nie po to daje, by otrzymać coś w zamian. Na partnera

oddziałuje się po to, by samemu czuć się bezpiecznie i Szóstka jest w stanie wytrzymać bardzo wiele przejawów neurotycznego zachowania bez odczuwania konieczności zmuszania partnera do zmiany. Zacznie jednak reagować inaczej, gdy poczuje, że partner ma na nią wpływ. Złości ją to, że można jej sprawić przykrość, że działanie partnera jest w stanie bardzo wiele dla niej znaczyć i że gdy zaczyna odczuwać przyjemność okazuje się, że partner ma kontrolę nad zaspakajaniem jej pragnień. Szóstka ma wtedy ochotę przerwać przyjemności, skupić się na własnych lękach przed porzuceniem, opuścić partnera. Nie umie zaangażować się w związek w całości.

Wiele czasu potrzeba, by Szóstka zaczęła ufać. Na ogół zdaje sobie sprawę z wad partnera, które przeszkadzają związać się z nim bezwarunkowo. Z reguły podejrzliwie reaguje na pochlebstwo i zastanawia się, czy jest to wstęp do odrzucenia. Może też lękać się, że partner zbyt wiele od niej wymaga.

Łatwo dochodzi do projekcji braku zaufania do siebie. Szóstka zaczyna wtedy wierzyć, że partner powątpiewa w jej wartość. Oto relacja dokumentująca taką postawę:

Trudno przyjmować komplementy. Nie można im nigdy ufać do końca, ponieważ zawsze ma się na uwadze niewypowiedziane słowa krytyki. To naprawdę dziwne uczucie, gdy widzi się, jak całkiem inteligentna twarz zaczyna przybierać nieco głupkowaną minę, bo ktoś d właśnie powiedział komplement, w który nie wierzysz. Najbardziej mi pomaga uwierzyć, że robię dobrą robotę, to, co nazywam minimalną inteligentną opozycją. Znaczy to, że komplementy muszą być doprawione konstruktywnymi propozycjami zmian na lepsze, bym naprawdę mógł uwierzyć w wiarygodność tego, co ktoś mi powiedział.

Szóstce potrzeba wiele odwagi, by podążać za przyjemnymi celami, ponieważ w miarę nabywania zaufania rośnie też zwątpienie i przerażenie. Gdy Szóstka czuje się kochana, łatwo zaczyna poddawać w wątpliwość zaangażowanie partnera, podejrzewając, że związał się z nią bez zastanowienia i nie zna tak naprawdę swoich motywów. Szóstka może wtedy skonstruować rozbudowaną hipotezę na temat tego, co naprawdę się dzieje w nieświadomości partnera i potrafi stworzyć sobie system przekonań, nie sprawdzając ich prawdziwości. Gdy już hipoteza zostanie utkana. Szóstce wydaje się, że jest ona faktem uprawniającym do działania. Dochodzi wtedy do walki, w której obrzuca się partnera zarzutami mającymi pewne realne podstawy, ale będącymi przede wszystkim wytworem

nieświadomych lęków przed bliskością, tak charakterystycznych dla Szóstki.

Bardzo sprzyja umocnieniu związku deklaracja partnera, że pragnie być lojalny i że kocha. Jeżeli to możliwe, dobrze jest, gdy partner potrafi wykazać, w którym miejscu Szóstka przestała zwracać uwagę na fakty, zastępując je swoimi wewnętrznymi hipotezami.

Taktyka ta może się okazać niebezpieczna, jeżeli partner nie potrafi myśleć w sposób złożony i symboliczny. Szóstka myśli abstrakcyjnie, łatwo więc odrzuci szczerze wyznanie partnera, ponieważ „nie rozumie on swoich prawdziwych motywów”. Gdy dochodzi do zbliżenia, Szóstka potrafi zbudować sobie złożoną hipotezę na temat rzeczywistych intencji partnera, a wzbudzenie pragnień seksualnych rodzi u niej poczucie zagrożenia.

Szóstka zapomina o sukcesach i przyjemnościach. Spętana jest tendencją do powątpiewania w obietnice i plany. Czyni zobowiązania, po czym poddaje je w wątpliwość. Zawsze stawia pod znakiem zapytania intencje innych. „Czy ja mu ufam?” „O co jej chodzi?” „Czy on jest zdolny do miłości?” Pytania pozostają bez odpowiedzi, a zobowiązania obwarowane zostają warunkami. „Zobaczymy, jak to będzie, kiedy dzieciaki wyprowadzą się z domu.”

Zbawienny wpływ na relację z Szóstką ma zawsze ujawnienie swoich słabości. Szóstka dobrze rozumie ludzkie zmagania, toteż w efekcie łatwiej jej zrozumieć, że ludzie błędzą. Szóstki wierzą na ogół, że są w stanie dojrzeć wewnętrzne intencje innych. Jeżeli dostrzegą słaby punkt, do którego druga osoba się nie przyznaje, albo poczują się na tyle bezpiecznie, by porozmawiać o tym, albo każde zachowanie partnera oceniać będą w świetle tej jednej wady.

Dobry przykład ze strony partnera (szczególnie w dziedzinach „aktywnych”, takich jak zawody wymagające wysokich kwalifikacji czy przedsięwzięcia twórcze) musi wywołać respekt. Ważne, by obietnice partnera znalazły potwierdzenie w rzeczywistych działaniach.

Pozytywem związku z Szóstką jest to, że potrafi ona reagować emocjonalnie i głęboko przeżywać. Szóstki mają skomplikowaną psychikę. Nie zależy im na manipulowaniu partnerem lub na braniu i stać je na wielką lojalność w ciężkich chwilach. Potrafią przedłożyć cudzy interes nad własny i przeżywać cudze sukcesy jako własne.

Słabą stroną relacji z Szóstką jest to, że skłonna jest własne uczucia przypisywać partnerowi. Gdy kocha, wierzy w to, że i ona jest kochana. Jeżeli się gniewa albo pociąga ją ktoś inny, partner prawdopodobnie oskarżony zostanie o nieświadomy gniew lub o romans.

Przykład pary złożonej z Szóstki i Ósemki (Adwokat Diabła i Szef)

Zarówno Szóstka, jak i Ósemka to osoby autorytarne, co ułatwia im znalezienie wspólnego, przyciągającego ich do siebie celu. W początkowej fazie istnienia związku Szóstka na ogół odgrywa rolę osoby słabszej. Ósemka zaś opiekuna. Szóstki poszukują w Ósemkach cech przywódczych, ale prawdziwy motyw jest następujący: „Ty spraw, aby to mi się zrealizowało, ponieważ ja się boję”. Szóstka potrafi zwrócić się przeciwko Ósemce, jeżeli dojdzie do nieporozumienia dotyczącego jej poglądów. Jeżeli ujawnia wprost swoje niezadowolenie i będzie w stanie wytrzymać szereg przerażających konfrontacji. Ósemka zacznie szanować jej stanowisko i prawdopodobnie zwróci się do niej

po radę. Jeżeli niezadowolenie Szóstki pozostanie ukryte. Ósemka poczuje się zdradzona i prawdopodobnie odejdzie.

Obaj partnerzy w tego rodzaju związku mają problemy z zaufaniem. Szóstka obawia się, że partner zwróci się przeciwko niej, Ósemka zaś obawia się porzucenia. Jeżeli konfrontacja zbyt wyprzedzi Szóstkę z równowagi, istnieje prawdopodobieństwo, iż „weźmie sytuację w swoje ręce”, aby Ósemka nie miała już powodu do gniewu. Takie przejęcie steru musi Ósemkę doprowadzić do wściekłości. Dla niej tylko szczerą argumentacją jest uczciwa i jakakolwiek próba uniknięcia gniewu spostrzegana jest jako dowód słabości i podstępnej próby podważenia wzajemnego zaufania. Dla takiej pary niezbędne jest, by Szóstka starała się postawić na swoim w walce i relacjonowała szczerze, co się dzieje, choćby ta relacja miała Ósemkę doprowadzić chwilowo do szału. Jeżeli Szóstka zdobędzie się na tyle odwagi, by powiedzieć całą prawdę i walczyć w obronie własnego stanowiska. Ósemka stanie się ufna i otwarta. Jeżeli Szef potrafi wysłuchać argumentacji Adwokata Diabła bez przedwczesnego odrzucenia go czy znieważenia. Szóstka stanie się bardziej ufna.

Ważne jest też, by Szóstka zrozumiała, że Ósemka, jest osobą raczej mało skomplikowaną. Adwokat Diabła chce się skupiać na tym, co naprawdę dzieje się w głębi nieświadomości partnera, by w ten sposób bronić się przed ewentualną krzywdą. Ale Ósemki to ludzie stosunkowo prości i poszukujący mało złożonych przyjemności. Szóstka skłonna jest tworzyć rozbudowane hipotezy na temat rzeczywistych intencji partnera, gdy tylko zaczyna się pojawiać bliższa więź; Ósemka zaś chce przeć naprzód ku kontaktom seksualnym i nie ma ochoty na dyskusje o psychologii głębi. Ósemki rzadko kłamią czy ukrywają swoje prawdziwe intencje. Szóstce trudno w to uwierzyć właśnie dlatego, że to takie proste.

Ani Szóstka, ani Ósemka nie przywiązują zbyt wiele do wygładzonych wizerunków publicznych, przez co zachowują się wobec siebie mniej więcej tak samo w domu i poza domem. Ósemka nie ma problemów z seksem, przez co Szóstka może czuć się zagrożona, ponieważ seks stanowi dla niej pole walki. Ósemka może mieć kłopoty z dochowaniem wierności. Szóstka natomiast ma tendencję do odraczania przyjemności, więc nie ma z tym problemu. Jeżeli Szóstka poczuje się zagrożona na polu seksu, nie będzie skłonna walczyć otwarcie o przyciągnięcie partnera z powrotem. Prędzej sama odejdzie albo zacznie rywalizować z Ósemką, nawiązując romans, w którym mogłaby odzyskać poczucie atrakcyjności seksualnej.

Jeżeli para ustali określone zasady współżycia. Ósemka będzie mniej skłonna do kontrolowania związku. Granica między wygodną rutyną a nudą jest jednak cienka. Związek Adwokata Diabła z Szefem wchodzi w etap trudny wtedy, gdy Ósemka ustali reguły gry. Szóstka się na nie zgodzi, po czym Ósemka zacznie te reguły łamać. Jeżeli Ósemka jest znudzona lub ma nadmiar nierozładowanej energii, zacznie stwarzać problemy. Na ogół polega to na łamaniu reguł gry, prowokowaniu kłótni, pragnieniu przejęcia kontroli nad drobiazgami lub

mieszaniu się w życie przyjaciół. Adwokat Diabła boi się nastawionych nieprzyjaźnie osób i sprzeciwia się gotowości Ósemki do wchodzenia w konflikt lub obrażania osób, z którymi Szóstka chciałaby nadal utrzymywać przyjazne stosunki. Jeżeli Szóstkę przerazi znudzenie Ósemki i potraktuje poważnie sprawy, o które partner wszczyna kłótnie, poczuje się pokrzywdzona, zacznie się bać odwetu i może zrezygnować ze związku. Szóstka doprowadza często do zerwania, podświadomie wywołując incydent, który Ósemkę rozwściecza. Sytuacja jest tym poważniejsza, że nie potrafi sprawdzić, na ile trafnie odbiera rzeczywiste motywy Ósemki, która gdy jest znudzona może się kłócić o wszystko.

Gniewnym reakjom Ósemki i nudzie można przeciwdziałać, jeżeli para zajmie się czymś nowym lub zaangażuje się w sprawę wymagającą wzajemnej rady i wsparcia. Mimo asertywności Ósemkom trudno jest przystąpić do realizacji własnych zamierzeń. Walczą, by utrzymać swoje zainteresowania przy życiu, ale jeżeli ich źródło leży na zewnątrz, bez problemu przejmują funkcje kontrolne, by cele owe zrealizować. Najlepsza forma partnerstwa Szóstki i Ósemki polega na tym, że Szóstka wymyśla twórcze strategie. Ósemka zaś wywiera nacisk, by posuwać te plany do przodu.

Zalety

Adwokaci Diabła identyfikują się z przegranymi sprawami i zdolni są do lojalnego, nie poszukującego nagród wysiłku w imię obowiązku lub odpowiedzialności wobec innych. W niewielkim stopniu kierowani potrzebą natychmiastowego sukcesu, potrafią pracować bez nagród i publicznego uznania. Chętnie idą pod prąd i wbrew status quo, jeżeli cel jest chwalebny, szczególnie, gdy współpracują z prawdziwymi sprzymierzeńcami.

Szóstki osiągają wgląd w głęboko ukryte procesy psychologiczne. Potrafią cierpieć, poświęcać się i wznawiać wysiłki.

Atrakcyjne otoczenia

Środowiska zhierarchizowane z jasno określoną strukturą władzy i jasno zdefiniowanymi obszarami problemowymi są dla Szóstek pociągające: policja, uniwersyteckie kursy dyplomowe. Szóstki, mające problemy z autorytetami albo podporządkują się rygorystycznie regulaminowi, albo zaczną mu się przeciwstawiać w sposób zorganizowany, buntując się przeciwko władzy. Atrakcyjne są dla nich te zawody, gdzie człowiek sam jest sobie panem i nie ma żadnych zwierzchników.

Pociągające są dla nich zajęcia, gdzie rywalizacja ograniczona jest do minimum i mogą pracować pod kierunkiem silnego przywódcy, a także prace niosące zagrożenie fizyczne lub eksponujące cele przegrane. Szóstka może się

zajmować naprawą mostów. Może być genialnym taktykiem, który ratuje firmę z oparów, po czym ją porzuca.

Nieatrakcyjne otoczenia

Szóstka nie lubi zawodów wymagających pracy w ciągłym stresie i podejmowania szybkich decyzji bez uprzedniego przygotowania. Prestiżowe zawody o znacznym stopniu rywalizacji, gdzie dyrektywy są niejasne i potrzebne są liczne manewry zakulisowe nie pociągają jej.

Słynne Szóstki

Woody Allen', który gra samego siebie w roli klasycznej fobijnej Szóstki, to jeden z dobrze znanych Adwokatów Diabła. Inny to Gordon Liddy, kontrfobijny współtwórca afery Watergate w rządzie Nixona. Twierdził on, że zmusił się do zjedzenia szczura, ponieważ tak się ich bał. Siedział dłużej niż pozostali aferzyści, ponieważ zainicjował demonstrację siły. Przekonany był, że bez takiej demonstracji stanie się ofiarą dla innych więźniów.

Krishnamurti * Jane Ponda * Wielebny Jim Jones * Sherlock Holmes * Hitler (typ fobijny) * Hamlet (typ kontrfobijny)

Styl intuicyjny

Przestraszone dzieci wypracowują sobie strategie pozwalające im na emocjonalne przetrwanie. Po części strategie te opierają się na umiejętności wykrywania źródeł potencjalnego zagrożenia. Szóstki twierdzą, że ich sposób koncentrowania uwagi uwrażliwia je na niewypowiedziane intencje innych. Twierdzą, że czują się zagrożone, gdy inni nie ujawniają własnych uczuć. Ufają zarazem, że ich własne spostrzeżenia są trafne.

Szóstki, które osiągnęły samoświadomość, wiedzą, że bardziej od innych skłonne są przypisywać własną wrogość innym ludziom i że trafność ich intuicji zależy od stopnia, w jakim potrafią odróżnić własne projekcje od obiektywnie trafnych wrażeń nieuwarunkowanych bodźcami fizycznymi.

Następująca wypowiedź pochodzi od człowieka, który przez większość swego dorosłego życia był działaczem związkowym i który nauczył się ufać swojej intuicji przy podejmowaniu decyzji.

Mam bardzo wrażliwe czułki, pozwalające mi wychwycić złe intencje u ludzi. Miałem szefów, którzy we własnym interesie oszukiwali i uciskali, a ja to w nich wyczuwałem. Często, gdy miałem z nimi do czynienia w swojej pracy organizacyjnej, wybuchałem gniewem, być może nadmiernie. Być może nie

zawsze właściwie rozumiałem to, co oni robili. I choć mogłem się czasem mylić zupełnie, w danej sprawie słusznie wyczuwałem, że nie działali oni szczerze.

Inne osoby, także zajmujące kierownicze stanowiska, nie wywoływały we mnie takich reakcji. Zacząłem się więc zastanawiać, czy zachowania te nie wypływają z czegoś, co tkwi we mnie. Ktoś mi nadepnął na odcisk? Czy też przyczyna leży w czymś, co zrobił ten drugi facet?

Ten człowiek ma dobrze rozwiniętą zdolność autoobserwacji. Gdyby mniej był świadomy konieczności odróżniania własnych projekcji i innych bardziej intuicyjnych wrażeń, mógłby łatwo trafić do gabinetu psychoterapeuty jako jedna z wielu osób skarżących się na to, że szef (czy inna osoba znacząca w ich życiu) prześladowa je. Paranoidalne nastawienia na ogół mają pewne uzasadnienie, ale obiektywnie trafny wgląd, jaki nieraz osiąga Szóstka, często zniekształcony zostaje błędnymi interpretacjami. Choć Szóstka może mieć rację, że szef nie jest wobec niej przychylnie usposobiony, to negatywne nastawienie może zostać drastycznie wyolbrzymione. Szóstka skłonna jest wtedy bronić się przed złymi zamiarami szefa, doprowadzając go tym samym do złości, co wydaje się jej stanowić dowód na to, że szef od samego początku był dla niej wrogiem.

Szóstki mówią też o innym stylu intuicyjnym, wpływającym prawdopodobnie z ich dziecięcej potrzeby odczytywania intencji i przewidywania zachowania dorosłych. Jest to fascynująca strategia samoobrony zalęknionego dziecka. Może ona przetrwać w dalszym życiu, będąc nieświadomym wyznacznikiem sposobu, w jaki Szóstka koncentruje uwagę. Pewna kobieta, psycholog kliniczny, tak opisuje swoją dziecięcą ostrożność:

Specjalizowałam się w tym, że wiedziałam, jak ludzie się zachowują. Jeżeli obserwowałam jakieś dziecko w klasie, zaglądałam mu bacznie w twarz, gdy tylko ktoś się do niego odezwał. Potrafiłam dostrzec błysk w oku, gdy ktoś siedzący w drugim kącie klasy z czymś wyskoczył, albo przekonana byłam, że widziałam na tej twarzy objawy emocji, choć wiedziałam zarazem, że tak naprawdę ta twarz nie uległa żadnym zmianom. Wydawało mi się, że jeżeli wystarczająco długo będę się przyglądała twarzy jakiegoś dzieciaka, będę w stanie rozszyfrować, co myśli o wszystkich innych dzieciach w klasie.

Jeżeli chciałam wiedzieć, co ludzie myślą, zaglądałam im w twarz i starałam się wyobrazić, jaki przyjęcie wyraz w określonych okolicznościach. Czy stałaby się surowa czy łagodna, gdybym powiedziała temu dziecku, że je lubię? Gdybym kandydowała na przewodniczącą klasy czy twarz ta uśmiechnęłaby się, czy poszarzała?

Przekonana bytem, że nigdy się nie mylę, ponieważ tyle poświęcałam temu uwagi. Działałam na podstawie tego, co wydawało mi się, że wykrywam w tych twarzach, choć nie sprawdzałam swoich hipotez. Robiłam to jedynie pośrednio, porównując swoje spostrzeżenia z uwagami zaufanych kolegów.

Teraz, w swojej praktyce terapeutycznej, dostrzegam wiele warstw w interakcjach członków rodzin. Widzę to, co nazywam wewnętrznym obliczem, które ujawnia mi ich emocje. Czasem pozwalam sobie na snucie fantazji o różnych układach kolorystycznych, pojawiających się w atmosferze wokół członków danej rodziny i staram się odczytać, co oznaczają rozmaite kolory i powiązania energetyczne, by na tej podstawie móc zrozumieć sposób, w jaki kontaktują się oni ze sobą w życiu.

Ta klinicystka dobrze wyczuwa swoją umiejętność przesuwania uwagi od myślenia o swoich klientach do swoich wyobrażeń o tym, co dzieje się w ich wnętrzach. Zdaje sobie też ona dobrze sprawę z tego, że być może błędnie przypisuje swoim klientom pewne cechy, które w rzeczywistości stanowią jej własne projekcje. Ma jednak możliwość sprawdzenia trafności swoich wyobrażeń w rozmowie z klientami.

Jeżeli to, co dostrzega ta klinicystka opiera się wyłącznie na projekcji jej własnych nieświadomych uczuć wobec klientów, nie mamy tu do czynienia z żadną intuicją. Zadaniem intuicji jest, w tym przypadku, umiejętność odróżnienia wglądów wpływających z własnej fantazji lekarki od tych wyobrażeń, które stanowią tylko jej projekcje.

Jeżeli nauczy się dokonywać takiego różnicowania, będzie to miało dwie ważne konsekwencje. Po pierwsze, uwolni się od szeregu fałszywych informacji zapoczątkowanego przez taką projekcję. Po drugie, nauczy się odróżniać wyobrażenia, które wypływają z niej samej od tych celnych wrażeń wzrokowych, które pojawiają się spontanicznie w jasnowidzącym stanie umysłu. Musi wykształcić w sobie wewnętrznego obserwatora, by móc rozpoznać przesunięcia uwagi, których dokonuje właśnie wtedy, gdy trafnie dostrzega wzajemne relacje między członkami rodziny wyrażane symbolicznie w postaci kolorów i wzorów w otaczającej atmosferze.

Cnota odwagi

Tak jak wszyscy. Szóstki często nie zdają sobie sprawy z najważniejszych czynników kierujących ich życiem. Dana Szóstka może być przekonana, że nie boi się bardziej niż inni, i nie zdawać sobie zupełnie sprawy z tego, że osobiste nawyki związane z myśleniem i odczuwaniem mogą być źródłem chronicznego lęku. Podobnie jak ludzie mieszkający w obszarze objętym działaniami wojennymi, którym ogłasza się nagle pokój, tak i Adwokaci Diabła często dopiero wtedy zdają sobie sprawę z tego, jak bardzo się bali, gdy strach zaczyna ustępować.

Szóstki szybciej nabędą wyższych umiejętności, jeżeli wraz z przystąpieniem do terapii czy medytacji rozpoczną program ćwiczeń fizycznych. Osoby strachliwe koncentrują się na swej głowie, przeszukują otoczenie i starają się

wymyślić sposób na radzenie sobie z sytuacjami, z którymi muszą się uporać. Osoba załamana poszukuje przede wszystkim prawidłowego podejścia intelektualnego, umożliwiającego obronę przed ewentualnym atakiem. To tak, jakby genialna analiza mogła zastąpić konieczność działania. Wiele Szóstek przystępuje do praktyk duchowych rozwijających przede wszystkim zaufanie do zdolności ciała do poruszania się w sposób intuicyjny, np. jogi tantrycznej czy sztuk walki.

Odwaga uzależniona jest od zdolności ciała do reagowania w sposób adekwatny w stanie niemyślenia. Polega na działaniu przed myśleniem, gdy ciało zaczyna się poruszać zanim nabyta osobowość zdąży się wtrącić.

Mniej więcej rok temu zaczęłam biegać i sprawiało mi to przyjemność, póki głowa nie musiała się wyłączyć. Świetnie się mi biegało z partnerem, kiedy rozmawialiśmy, albo samej, pod warunkiem że mogłam myśleć w czasie biegania. Na trasie było wzgórze i stwierdziłam, że wszystko było w porządku, o ile starczało mi tchu, by sprawdzać, kogo mijam po drodze.

Gdy wzgórze pod koniec stawało się bardziej strome, ledwo starczało mi sił, by zerknąć na przechodniów i dowiedzieć się, kto tam jest. Zauważyłam, że jeżeli nie miałam partnera przy sobie, zatrzymywałam się by złapać oddech, bym nadal mogła zwracać uwagę na to, kto jest w pobliżu.

Dla Szóstki, która przyzwyczajona jest najpierw myśleć, później działać, nawet przebieganie obok ludzi na ulicy, bez możliwości sprawdzenia kim są, może rodzić niepokój. Ta biegaczka nie stanie się bardziej odważna dzięki śmiałym myślom lub zmuszaniu się do biegania bez rozglądania się. Byłoby dobrze, gdyby nauczyła się przesuwać uwagę z głowy ku ciału i odróżniać sytuacje, w których bieg kierowany jest przez myślenie od sytuacji, gdy potrafi zaprzestać myślenia, ponieważ ufa, że ciało uchroni ją przed niebezpieczeństwem. Zwróćcie uwagę na różnicę między doświadczeniami biegaczki, która broni się poprzez obserwowanie otoczenia a następującym przeżyciem pasażerki nowojorskiego metra.

Uczęszczałam na Uniwersytet Miejski na Manhattanie i na uczelnię jeździłam metrem. Nigdy nie denerwowałam się, gdy jechałam za dnia. W metrze były tłumy ludzi i mogłam przeglądać notatki przez całą drogę z ulicy Delancey. Natomiast gdy zajęcia kończyły się późno i musiałam sama stać na pustym peronie, często się bałam. Umawiałam się wtedy ze swoim chłopakiem, że wyjdzie po mnie na stację przy ulicy Delancey i odprowadzi mnie do domu.

Pewnego wieczoru do wagonu wsiadł wariat. Stroił miny i zaciskał pięści i słychać było, jak klnie na cały przedział. Pociągiem jechało bardzo niewiele osób i każdy unikał spojrzenia mu w twarz.

Zauważył kogoś siedzącego za mną, wskazał na niego palcem, zaklął i ruszył w jego kierunku. W tym momencie ja zablokowałam mu drogę. Moje dało wstało z

miejsca i słyszałam, jak do niego mówię, choć nie wiedziałam, co mam powiedzieć. Do dziś nie pamiętam, co do niego mówiłam, pamiętam jednak, że gdy w jego dłoni ujrzałam pistolet, nie bałam się.

Tak się czułam, jakbym przeżywała coś, co już kiedyś się zdarzyło. Nie zdziwiłam się, gdy zobaczyłam, jak dwoje ramion chwyta go od tyłu i przytrzymuje mu głowę, ani też gdy wytrąciłam mu pistolet, który skierował ku mojej twarzy. Gdy spotkałam się ze swoim chłopakiem przy Delancey opowiedziałam mu to zdarzenie, ale głos mój tak był pozbawiony emocji, że trudno mu było uwierzyć w to wszystko.

Wiara jako wyższa jakość umysłu

Połówę procesu decyzyjnego stanowią wątpliwości. Jakiś pomysł przychodzi nam do głowy, po czym rozważamy wszystkie wątpliwości typu „Tak, ale...”, by przybrał właściwe kształty i wyjaśniamy wszelkie niejasne założenia i błędy. Decyzje podejmuje się w ten sposób, że najpierw pojawia się jakiś pomysł, po czym szuka się kontrargumentów pozwalających ustawić pierwotny zamysł we właściwej perspektywie. W pracy naukowej zdrowy sceptycyzm prowadzi do rzetelnych wyników, dających się zweryfikować procedur i jasno określonych metod. Kto jednak zbyt mocno przywiązuje do sceptycyzmu, może zniszczyć autentyczne przeżycia wewnętrzne wątpiąc w ich istnienie, gdy uwaga powraca do myślącego stanu umysłu.

Niewierny Tomasz, apostoł Chrystusowy, to przykład stanu umysłu charakterystycznego dla Szóstki. Tomasz wierzył, dopóki Pan obecny był fizycznie, dopóki miał wsparcie podobnie myślących uczniów. Gdy Chrystus umarł, Tomasz stracił wiarę i zaczął wątpić, że to, co przeżył wraz z Panem naprawdę miało miejsce.

Po Ukrzyżowaniu Chrystus zmartwychwstał i ukazał się kilku swoim uczniom. Ukazał się także niewiernemu Tomaszowi i widząc, że cierpi z powodu utraty wiary, pozwolił mu dotknąć swoich ran, by w ten sposób wzmocnić jego wiarę w ponowne przyjście Pana. Ze wszystkich dwunastu apostołów Tomaszowi dano najbardziej namacalne dowody tajemnic, a mimo to trudno mu było uwierzyć dowodom, przedstawionym jego zmysłom.

Atak zwątpienia może podważyć u Szóstki całą strukturę przekonań. Wystarczy, by jakiś projekt napotkał na jedną trudność lub doszło do kłótni z partnerem, by całe miesiące stopniowego budowania zaufania zostały zaprzepaszczone. To tak, jakby fundamenty dobrze skonstruowanej budowli trzeba było zburzyć i odbudować, bo przecieka dach. Szóstka potrzebuje ciągłego potwierdzania: „Czy ja go kocham?” „Chyba tak.” Ma potrzebę tworzenia struktur umysłowych zapewniających ciągłość. „Póki nie zrobię dyplomu.” „Póki dzieci nie dorosną.” Nic nie jest trwałe. Wystarczy niewielkie podejrzenie, by rozkwitły wątpliwości.

W praktyce buddyjskiej takie przyzwyczajenie nazywa się wąpiącym umysłem. Do pewnego stopnia każdy początkujący w dziedzinie medytacji skłonny jest podważać własne przeżycia, zastanawiając się nad tym, czy udało mu się cokolwiek osiągnąć. Jeżeli jednak to intelektualne „Tak, ale...” staje się uporczywe, wtedy przesunięcia uwagi (które u osoby medytującej sprzyjają zbliżaniu się do ustabilizowania jej w stanie niemyślenia) często prowadzą do powstania zapory z wysoce wiarygodnych, pełnych wąpliwości myśli, łączących ponownie ze stanem myślenia.

Szóstka o nawykowo wąpiącym umyśle musi mieć w sobie wiele wiary, by kontynuować praktykę medytacyjną, romans czy budzące nadzieje przedsięwzięcie, gdy sygnały zbliżającego się sukcesu tak łatwo ulegają wymazaniu przez równie wiarygodne myśli podważające pozytywne doświadczenia. Z punktu widzenia praktyk w skupianiu uwagi, wiara nie polega na przyjmowaniu fałszywych obietnic ani na wykorzystywaniu woli. Wiara to po prostu zdolność koncentracji na autentycznym pozytywnym doświadczeniu, miast popadania w zniekształcający uwagę nawyk, gdzie bardziej realne wydaje się kwestionowanie pozytywnych doświadczeń.

Podtypy

Do podtypów zaliczamy te cechy, które rozwinęły się w dzieciństwie dla zapewnienia sobie bezpieczeństwa w świecie zdominowanym przez niepewne autorytety.

Siła/Piękno w relacjach dwuosobowych

Zwracanie szczególnej uwagi na problem siły wypływa z potrzeby wzmocnienia samego siebie, by zrekompensować poczucie strachu. Może to przybrać formę fałszywego wizerunku „supermana” u mężczyzny będącego typem kontrfobijnym, czy też szczególnego zainteresowania siłą płynącą z możliwości wzniesienia w mężczyznach pożądania seksualnego u kontrfobijnych kobiet.

Piękno to nacisk na estetykę, szczególnie w otoczeniu i wyglądzie. Skupianie uwagi na fizycznym pięknie łagodzi przyzwyczajenie do obserwowania otoczenia w poszukiwaniu najgorszego. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety mogą koncentrować się na sprawach piękna.

Zaczynasz naprawdę tracić zaufanie do ludzi z chwilą, gdy zbliżasz się do nich za bardzo i związki z nimi zaczynają się stabilizować. Zaczynasz się wtedy obawiać, że partner zrobi ci coś złego. Z jednej strony boisz się porzucenia, z drugiej zaś jesteś bardzo krytycznie nastawiony do osoby ukochanej, gdy staje się zbyt bliska. Bronisz się zostając „silnym” i nieco chłodnym.

Czułość w sferze samoochrony

Potencjalnej wrogości można się przeciwstawić zapewniając sobie stałą miłość innych ludzi. Jeżeli ludzie nas lubią/ nie ma powodu, by się ich bać.

Gdy prowadzę terapię, mam wielką ochotę sprzymierzyć się z klientem przeciw sytuacji, w której tkwi. Powstaje więc „my przeciwko nim”. Więź ta trwa, póki nie wpadnę na to, jak wykazać klientowi błędy w jego rozumowaniu. W tej fazie terapii muszę uważać, by nie odsunąć się od niego i staję się niezwykle wrażliwa na niewielkie oznaki jego wycofania się.

Obowiązki społeczne

Lojalność innych można sobie zaskarbić przestrzegając reguł i zobowiązań w dziedzinie zachowań społecznych.

Na studiach byłem aktywnym politycznie członkiem młodzieżowej grupy syjonistycznej. Zależało nam na ukończeniu studiów i wykorzystaniu nabytej wiedzy w kibucu w Izraelu. Gdy przestałem myśleć o emigracji, stwierdziłem z przerażeniem, że tak bardzo skupiałem się na naszym zamierzeniu, iż nie byłem nawet pewien, czy znam ludzi, z którymi współpracowałem przez ponad trzy lata.

Co może pomóc Szóstkom w rozwoju?

Szóstki często podejmują terapię lub praktykę medytacyjną, ponieważ mają za sobą liczne niedokończone przedsięwzięcia. Odraczenie przybiera wiele różnych postaci, ale szczególnie uwidacznia się w niemożności dokończenia podjętego zadania. Typowe problemy, z jakimi osoby takie się zgłaszają, to ciągłe zmiany miejsc pracy, brak zaufania do autorytetów i współpracowników oraz wynajdywanie powodów, by rezygnować, gdy jakieś przedsięwzięcie zbliża się do szczęśliwego końca.

Szóstki szukają pomocy, ponieważ się boją i ponieważ mają często kłopoty seksualne, które kojarzą z nierozwiązanymi obawami przed przejęciem steru.

Obawy Szóstek należy traktować poważnie, nawet jeżeli wydaje się, że alarm jest fałszywy. Warto dokonać drobiazgowej analizy obaw, ponieważ Szóstka nie wie, które z jej lęków są wyobrażone, a które mają realne podstawy. Znaczna część podejrzeń znika, gdy poddajemy problem dokładnemu, neutralnemu badaniu. Należy dopomóc Adwokatowi Diabła utrzymać uwagę w stanie ciągłej koncentracji na celach pozytywnych, bez poddawania ich w wątpliwość. Tak samo trudno jest Szóstce utrzymać się w nieprzerwanym działaniu, jak Trójce działanie przerwać.

Adwokat Diabła musi krok po kroku postępować w kierunku realistycznych celów zamiast radzić sobie z lękiem rzucając się w fałszywe akty heroizmu. Musi także uświadomić sobie swoją tendencję do ulegania fałszywemu przekonaniu o porażce, opartemu na przeszłych złych doświadczeniach. Pomóc może Szóstkom uświadomienie sobie, że pojawiają się u nich następujące potrzeby:

- Potrzeba sprawdzania, czy obawy mają realne podstawy; tendencja do unikania wszystkich danych; zakładanie, że trudności są większe niż naprawdę są. Pomocne jest mówienie na głos o swoich obawach osobie zaprzyjaźnionej, mogącej dać wiarygodne informacje zwrotne oraz sprawdzanie swoich wniosków u kogoś, czyja opinia jest neutralna.
- Doszukiwanie się ukrytego znaczenia ludzkich zachowań. Potrzeba sprawdzania, czy samemu nie żywi się uczuć agresywnych, w momencie gdy wydaje się, że to inni są wrogo nastawieni.
- Powątpiewanie w możliwość uzyskania pomocy. Wahania zaufania do osób, z którymi jest się związanym. Czy ta druga osoba jest godna zaufania? Powątpiewanie w cudzą siłę lub słabość.
- Potrzeba jasnego określania stanowisk. Potrzeba dowiadywania się, jakie jest stanowisko drugiego człowieka. Potrzeba uzyskiwania zgody co do reguł.
- Sprawdzanie, czy czyny innych zgodne są z ich deklaracjami.
- Dostrzeganie, kiedy myślenie zajmuje miejsce uczuć i pragnień.
- Sprzymierzanie się z ludźmi niekompetentnymi lub niewiarygodnymi po to, by uniemożliwić ruch naprzód.
- Potrzeba utrzymania kontaktu. Wycofywanie się z powodu strachu, a następnie przypisywanie innym, że się wycofali.
- Fizyczne kurczenie się i unikanie zabawy, by utrzymać się w stanie napięcia i czujności. Naprężanie się fizyczne, oczekiwanie ataku.
- Poddawanie w wątpliwość cudzej czułości i komplementów, tym silniej, im mniejsza jest defensywność. „Cios padnie wtedy, gdy będę nieprzygotowany”.
- Brak zaufania do swoich reakcji „z brzucha”. Poszukiwanie aprobaty autorytetu przed podjęciem kroku.
- Podejrzewanie przywódców zamiast poszukiwania obszarów zgodnych.
- Zdawanie sobie sprawy z tego, że łatwiej przypomina się sobie przykrości niż przyjemności. Szóstki powinny pamiętać o tym, by przypominać sobie rzeczy przyjemne, działają bowiem na zasadzie pamięci negatywnej.
- Wykorzystywanie bujnej wyobraźni. Powinny wyobrażać sobie i rozmawiać o pozytywnych tego wynikach, stwarzać dysonans poznawczy między lękami a pozytywnymi wynikami. Jeżeli uwaga zablokuje się na najgorszych możliwych konsekwencjach, powinny wyolbrzymiać sobie w wyobraźni skutki negatywne po to, by znaleźć wyjście.

Co Szóstki powinny sobie uświadomić?

W miarę wycofywania uwagi z nawykowych sposobów myślenia Szóstki powinny zdać sobie sprawę, że mogą pojawić się u nich następujące reakcje:

- Podejrzliwość wobec potencjalnych źródeł pomocy i wynikającej z niej chęci działania w pojedynkę.
- Pojawianie się lęków przed sukcesem. Lęk przed byciem lepszym od rodziców.
- Poczucie narastającej bierności w miarę pozbywania się lęków, poczucie tępienia, wreszcie poczucie, że praktykowanie medytacji pozbawia na zawsze ochoty do rywalizacji.
- Skłonność do skupiania się na negatywnych detalach sytuacji, która w sumie jest pozytywna.
- Chęć intelektualnego przewyższenia tych, którzy mogliby sprawy pchnąć do przodu. Spostrzeżenie terapeuty na przemian jako geniusza i jako nieradzącego sobie z zadaniem.
- Mówienie bez przerwy. Pozwalanie na to, by głowa wzięła górę nad sercem. Mówienie i analiza zastępujące działanie w oparciu o wrażenia płynące z dala i emocji.
- Rosnące poczucie zwątpienia w samego siebie, łatwo ulegające projekcji tak, że wydaje się, że to inni wątpią w umiejętności Szóstki.
- Megalomania. Uważanie, że próba zmiany jest zbyt trudna. Fantazjowanie na temat wybitnych dokonań blokuje Szóstkom możliwość podejmowania realistycznych zamiarów.

Punkt Siódmy: Epikurejczyk

Osobowość

GŁOWA: Cecha dominująca Planowanie

SERCE: Namiętność Żarłoczność

/ Esencja

Wyższy stan umysłu: Praca

Cnota: Wstrzemięźliwość

Cechy drugorzędne

Seks: Podatność na sugestie

Kontakty z innymi ludźmi Poświęcanie się

Ochrona siebie obrońca rodziny

Dylemat

Punkty: Pięć, Sześć i Siedem, zgrupowane po lewej stronie Enneagramu, stosują trzy różne strategie radzenia sobie z dziecięcym lękiem. Szóstki, które znajdują się w punkcie podstawowym, nadmiernie przygotowują się do przyszłych wydarzeń poprzez czujne przeszukiwanie otoczenia. Piątki uciekają

od źródła lęku. Siódemki zaś sprawiają wrażenie niewzruszonych i zbliżają się do ludzi, usiłując ich oczarować i rozbroić swoją przyjemną powierzchownością. W obliczu budzących lęk doświadczeń wczesnego dzieciństwa Siódemki rozpraszały obawy, uciekając w nieograniczone możliwości, jakie daje wyobraźnia.

Siódemki nie dawały odczuć, że się boją. Nie wyglądały na przestraszone. Sprawiają wrażenie pogodnych lekkoduchów, oddanych bez opamiętania planowaniu i zabawie. Typowa dla punktu Szóstego (podstawowego dla Siódemek) paranoja nie dochodzi do głosu, o ile uda im się ukierunkować swoje myślenie na wizjonerskie plany przyszłych sukcesów.

Siódemka to punkt Piotrusia Pana, wiecznego dziecka. Jest to także punkt Narcyza, młodzieńca, którego pokochała nimfa Echo. Narcyz tak był zajęty podziwianiem swego urodziwego odbicia w tafli wody, że nie słyszał, jak nimfa woła jego imię. Nie odpowiedział, a głos jej pozostał tylko echem.

Każdemu potrzeba trochę zdrowego narcyzmu. Wszyscy powinni docenić swoje unikalne zalety i wartości. Kłopot powstaje wtedy, gdy tak bardzo jesteśmy przekonani o swojej wyjątkowości, że nie słyszymy uwag tych, którzy stanowią zwierciadło obiektywnej prawdy. Epikurejczycy przekonani są o własnej doskonałości, toteż poszukują środowisk i ludzi podtrzymujących ich poczucie własnej wartości. Gusta mają subtelne i chcą czerpać z życia wszystko, co najlepsze. Lubią być w dobrym nastroju. Poszukują przygód i mają wysokie oczekiwania. Nastawieni są na doznania szczytowe, tak jakby szampan, a nie krew, krążył w ich żyłach.

Światopogląd Siódemek był bardzo wyeksponowany w rewolucji kontrkultury lat sześćdziesiątych. W epoce dzieci-kwiatów ideały Siódemek zostały rozbuchane. W obliczu konieczności pójścia na wojnę czy podjęcia bezsensownej pracy dzieci-kwiaty wycofywały się z przyjętego sposobu życia, zwracając się ku prostocie i sobie samym, tworząc przy tym wyidealizowany obraz przyszłego społeczeństwa.

W miarę postępu rewolucji ujawniły się ciemne strony światopoglądu Siódemek. Dążąc do rzeczywistości wyidealizowanej i nie mogąc jej stworzyć dzieci-kwiaty zmieniły swoje nastawienie, przechodząc do radykalnego subiektywizmu. Ceniono to, co w jednostce unikalne, a to doprowadziło do narcystycznej koncentracji na sobie. Zatrzymano się na poziomie płytkich wglądów, wyrażanych stwierdzeniami typu „O, rany!” czy „Cieszę się, że jestem sobą”. Świat narkotyków zajął miejsce dążenia do zmiany świata zewnętrznego. Miejsce rzetelnego wysiłku i pracy zajęło psychologiczne gadulstwo i atrakcyjne formy ucieczki.

Siódemki podtrzymuje przekonanie, że życie nie zna granic. Zawsze można znaleźć w nim coś ciekawego. Jeżeli życie nie jest pełne przygód, po co w ogóle żyć? Po co się zadręczać problemami, gdy można pójść naprzód? Żywotność płynąca z takiego przekonania o szansach życiowych wzmacniana jest przez

zwyczaj trzymania w zanadru kilku opcji i zabezpieczania swoich zobowiązań planami rezerwowymi.

Za każdym zobowiązaniem stoi kilka innych możliwości. Człowiek godzi się na ten wariant, który „w danej chwili wydaje się najlepszy”. Jeżeli plan A spełnie na niczym, można się zająć rezerwowym planem B. Jeżeli coś w B nie wychodzi, zawsze jest jeszcze plan C. Jeżeli możliwość A się wyczerpie, a C stanie się zbyt nudne, zawsze mamy B, a z tego może wynikać D. Reguła lat sześćdziesiątych, by „płynąć z prądem” przekształciła się w taki sposób organizacji swojej uwagi, przy którym opcje negatywne odpadają mimochodem.

Strategią obronną Siódemek jest planowanie przyszłości według różnych opcji po to, by zwiększyć przyjemność życia, eliminując nudę i cierpienie. Siódemka może pracować w jednym sklepie obuwniczym i jednocześnie rozważać możliwość podjęcia podobnej pracy w konkurencyjnym sklepie po drugiej stronie ulicy. Siódemce taki plan może się wydawać całkiem oczywisty. Skupi się wtedy na podobieństwie celów i zadań w obu pracach, a nie na ewentualnych konfliktach między konkurencyjnymi firmami.

Zaletą takiego sposobu koncentracji uwagi jest to, że umożliwia szczególnie twórcze sposoby rozwiązywania problemów i dopasowywanie do siebie pozornie antagonistycznych punktów widzenia. Siódemki mają (spośród wszystkich typów) najbardziej optymistyczny światopogląd, ponieważ wierzą, że w jakiejś bliższej lub dalszej przyszłości rozwinie się ich wielki plan, gdy wszystkie najbardziej korzystne perspektywy połączą się, zapewniając wybitnie satysfakcjonujące życie.

Sprawy, wokół których skupiona jest zazwyczaj uwaga Siódemek to:

- Potrzeba utrzymania wysokiego poziomu pobudzenia. Wiele działań, wiele ciekawych zajęć. Potrzeba stałego przeżywania intensywnych, pozytywnych emocji.
- Trzymanie w zanadru wielu opcji, by nie angażować się w jedną linię działania.
- Zastępowanie głębokiego kontaktu przyjemnymi alternatywami intelektualnymi. Rozmowy, planowanie, rozważania.
- Wdzięk jako pierwsza linia obrony. Siódemka to typ lękowy poszukujący kontaktu z ludźmi. Unikanie bezpośrednich konfliktów poprzez uniki. Rozwiązywanie konfliktów poprzez dogadywanie się.
- Styl koncentracji uwagi polegający na wiązaniu i porządkowaniu informacji tak, by w każdym zobowiązaniu była jakaś możliwość wycofania się, a w zanadru czekały alternatywne opcje. Taki styl koncentracji uwagi może prowadzić do:
 - racjonalizacji swoich tendencji do ucieczki od zadań trudnych czy narzucających ograniczenia, a także do

-umiejętności syntetyzowania niezwykłych powiązań i wynajdywania paralel między pozornie sprzecznymi, bądź niepowiązаныmi punktami widzenia.

Trójka i Siódemka wyglądają podobnie

Siódemki mają wiele energii i potrafią ciężko pracować, o ile sprawa je interesuje. Powierzchownie przypominają Trójki w swojej chęci rywalizacji i wygrywania, i na pewno zależy im na tym, by uzyskać potwierdzenie własnej doskonałości w oczach innych ludzi. Z punktu widzenia zewnętrznego obserwatora punkty te mogą sprawiać wrażenie podobnych, jednak leżące u ich podstaw światopoglądy różnią się.

Trójki chcą rządzić, ponieważ dla nich miarą sukcesu jest szacunek i uznanie innych. Chcą się skoncentrować na jednej drodze zawodowej, by piąć się ku szczytowi drabiny rywalizacji. Dowodem, że wspinaczka była skuteczna, są: odpowiedni wizerunek, poczucie bezpieczeństwa, tytuły i prestiż.

Siódemki, choć zajmują tę samą „rywalizacyjną pierwszą ławkę”, chcą przede wszystkim „robić coś ciekawego” praca to jedna z wielu rzeczy, którymi się zajmują”. Pragną także, by inni je szanowali, choć nie chcą nad nimi władzy. Nie lubią, gdy utożsamia się je z ich zawodem. „Nazywanie mnie lekarzem ogranicza mnie. Jestem czymś o wiele więcej, niż tylko tym.” Chodzi im o utrzymanie doskonałego poziomu w takich dziedzinach, które są tego godne. „Biegam, gotuję, piszę wiersze, potrafię robić wszystko.” Siódemkom o wiele mniej zależy na zdobywaniu szczytów, szczególnie jeżeli zajmuje to zbyt wiele czasu lub trzeba przy tym wejść w kontakt z osobami nie darzącymi ich szacunkiem. Chcą wiedzieć, że inni godzą się na to, by walczyły w najlepszej konkurencji, nie chcą jednak ograniczać swych zainteresowań po to, by zdobyć pierwsze miejsce. „Chcę wiedzieć, że mnie na to stać, ale nie muszę się sprawdzać.” Wolą pracować bez ustanku przez kilka dni, by zarobić na wyjazd niż po to, by kupić atrakcyjny samochód. Dowodem na to, że coś się osiągnęło jest zaistnienie wielu atrakcyjnych możliwości i osiągnięcie szczytu bez przyzwyczajenia jednym konkretnym zobowiązaniem.

Psychologiczna różnica między uzależnioną od pracy Trójką a prawdziwie narcystyczną Siódemką polega na tym, że Trójka buduje swoje poczucie własnej wartości na rzetelnych osiągnięciach. Prawdziwe „ja” może nie istnieć, istnieją jednak referencje. Uwaga skupiona jest na robieniu bardzo dobrze jednej rzeczy, ponieważ według Trójki jej wartość w oczach innych zależy od wybitnego wykonania zadania. Trójki pracują nad miarę, ponieważ chodzi im nie o to, by mieć dobre samopoczucie, ale o to, by zdobyć szacunek innych ludzi.

Siódemki, choć równie silnie pragną dobrej opinii innych, traktują cudzy szacunek jako wierne zwierciadło własnej wartości. Nie muszą ciągle się wysilać, ponieważ „Życie jest fajne; a ja cieszę się, że jestem sobą.” Jeżeli inni nie dostrzegają ich wewnętrznych zalet. Siódemki same w sobie znajdują pocieszenie, racjonalizując, że odrzucono je nie z ich winy. „Ja” Siódemki jest

wielowymiarowe i wieloma różnymi drogami może podążać. Z „dołkiem” można sobie poradzić idąc na spacer za miasto, czytając dobrą książkę, wychodząc na słońce, czy wypijając filiżankę gorącej herbaty. W pewnym sensie narcyści cierpią mniej niż Trójki z powodu braku szacunku innych ludzi, ponieważ mogą się pocieszyć własnym towarzystwem i ponieważ przekonani są, że los im sprzyja.

Tło rodzinne

Siódemki mają miłe wspomnienia lat dziecińczych. Ich opowiadania o tym okresie przypominają wesołe książeczki z obrazkami: chłopczyk na huśtawce, dziewczynka w fartuszkach. Brak na ogół gorzkości. „Mój ojciec wykradł nas matce. Miałem wtedy osiem lat, a gdy skończyłem dziewięć, już o niej zapomniałem.” Nawet gdy, obiektywnie rzecz biorąc, scenariusz był niekorzystny, niewiele pozostaje w Siódemce nienawiści czy oskarżeń. W scenariuszach zawierających wspomnienia obiektywnie niedobre można wyczuć postawy typu: „Postanowiłem sam być inny”, czy „Wynajdywałem sobie zajęcia, by nie pójść na dno”.

Dużo myślałem o tym, że jestem Siódemką i o tym, dlaczego w tym punkcie odnajduję siebie. Gdy po raz pierwszy przysłuchiwałem się wywiadowi z grupą Siódemek, we wszystkim byłem w stanie utożsamić się z nimi oprócz tej historii ze strachem. Po prostu nie widzę siebie w ten sposób.

Ale potem przypomniałem sobie jak to było, gdy zgubiłem się w drodze powrotnej z nowej szkoły. Wiedząc, że mama zrobi mi awanturę za spóźnienie, myślałem z prawdziwym przerażeniem o tym, co się stanie, gdy już wpadnę w jej ręce. Natknąłem się wtedy na grupę dzieciaków grających w piłkę nożną i po prostu zacząłem grać z nimi, póki się nie ściemniło.

Więc gdy nadeszła już pora kolacji, mama zadzwoniła na policję i oni po mnie wyjechali. Pamiętam, jak jechałem do domu w radiowozie, robiąc dosłownie w majtki ze strachu. Po czym zacząłem przyglądać się światłom odbijającym się w tylnej szybie, przypomniałem sobie mecz, i pogrążyłem się we wspomnieniach. Wiedziałem, że mogła ze mną zrobić co chce, ja natomiast mogłem tkwić w swoich rozmyślaniach i grać tam w piłkę, aż będzie po wszystkim.

Uwaga odwraca się ku pozytywnym wspomnieniom. Pewien chłopiec, który zaczął trenować karate dla samoobrony, opisywał tylko te rozgrywki, w których zdobywał najlepsze pasy. Dziewczyna, która w wieku lat piętnastu uciekła z domu, przeszła do porządku dziennego nad powodami ucieczki, skupiając się na podniecających przygodach. Tutaj mamy do czynienia z przeciwnym kierunkiem skrzywienia uwagi niż ten, który charakteryzuje Szóstki: Adwokat Diabła stara się zapamiętać to, co najgorsze, podczas gdy Epikurejczyk, który dąży do przyjemności unikając bólu, zapamiętuje raczej to, co najlepsze.

Siódemki pamiętają ze wczesnego dzieciństwa bardzo wiele zdarzeń o wydźwięku pozytywnym, zdarzeń, które naprawdę miały miejsce. Mają tendencję do faworyzowania matki, a paranoidalny sprzeciw wobec męskiego autorytetu ma wydźwięk stonowanego buntu.

Oboje rodziców darzyłem miłością i spędziłem typowe dzieciństwo na wsi. Nikt mi nie robił krzywdy, zaznałem wiele miłości i wsparcia. Jedyne problem polegał na tym, że musiałem jechać prawie sześć kilometrów na rowerze, by się zobaczyć z kolegami. Gdy byłem sam, opowiadałem sobie historyjki i nie lubiłem za bardzo, gdy ktoś mi mówił, co mam robić.

Gdy byłem w szóstej klasie, zdałem sobie sprawę z tego, że jestem inteligentniejszy od ojca. Kochałem go, ale wiedziałem, że ja szybciej myślę. Udawało mi się zdobyć jego zgodę na wszystko, co chciałem. Pomijałem te elementy, na które by się nie zgodził, a następnie namawiałem go do przyjęcia takiego wariantu tego, co on chce, który zapewniał mi maksymalne pole manewru.

Harmonogramy i plany

Dzień zawsze jest pełen możliwości. Siódemka ma w głowie listę wszystkich ciekawych zajęć. Nie przeżywa depresji, a praca miesza się z wyobraźnią i zabawą intelektualną. Realizując jakieś przedsięwzięcie potrafi jednocześnie zachwycić się falowaniem kobiecych włosów w blasku słońca czy zafascynować cieniami na ścianie. Chodzi o to, by zawsze utrzymać dobry nastrój, by pracować tylko do momentu, kiedy nie odczuje się pierwszych oznak zmęczenia, by następnie przełączyć się na robienie czegoś innego, zanim nie pojawi się nuda czy zew obowiązku. Siódemki potrafią pracować bez końca, ale wolą jednocześnie zajmować się trzema czy czterema sprawami. Projekty rzadko realizowane są w sposób wyłączny, a każde poważniejsze przedsięwzięcie jest jedynie przerywnikiem między kolejnymi miłymi zajęciami.

Zawsze z przyjemnością przeglądam informator w gazecie niedzielnej. Podane są w nim wszystkie imprezy na kolejny tydzień. Jest tam cały zestaw ciekawych zajęć: czterogwiazdkowy film, dziesięciogwiazdkowa restauracja. Jest to dla mnie równie ważne, jak moja skrytka ze słodyczami. Chcę wiedzieć, gdzie mogę znaleźć jakieś „słodkie” zajęcia. Słodycze chowam w dolnej szufladzie biurka w pracy, tam też chowam informator z niedzielnej gazety.

Dobrą ilustracją intencji kryjących się za harmonogramami i planami Siódemki jest hasło lat sześćdziesiątych, by „płynąć z prądem”. Nie ma nigdy powodu do przygnębienia czy chandry. Trzeba tylko włączyć się w ożywczy prąd wartościowych zajęć.

Chodzi o to, by zawsze mieć w zanadrzu kilka opcji. Możesz pójść pograć w siatkówkę, możesz się ubrać i wyjść do kina albo możesz pojechać za miasto na całodzienną wycieczkę rowerową. Najlepiej jest wtedy, gdy wszystkie te rzeczy mógłbyś robić jednocześnie. Wybierasz wtedy to, co cię najbardziej pociąga i robisz to, póki nie czujesz, że ciągnie Cię następna rzecz. Zdarzało mi się pójść do kina, kupić bilet, kupić sobie coś do podgryzania i wyjść w poszukiwaniu czegoś innego, bo właśnie poczułem lekkie znudzenie.

O ile w zanadrzu jest zawsze kilka opcji, ma się pełne optymizmu przekonanie, że życie niesie z sobą nieograniczone możliwości. Chodzi o to, by niczego nie przeoczyć, by można było rozważyć w duchu każdą możliwość, nawet wtedy, gdy nie sposób jej zmieścić w programie dnia. Łatwo dawać niezobowiązujące obietnice, trudniej o trwałe zobowiązania, ponieważ wszystko, co trwałe, niszczy poczucie nieograniczonej niczym przyszłości. Siódemki łakną przeżyć i wolą niewielkie kęsy tego, co najlepsze, niż angażowanie się w jedną sprawę.

Mój prywatny harmonogram jest niesamowity. Mam czas na pracę, rodzinę i rozrywki, w skład których wchodzi muzyka, bieganie i żeglowanie po zatoce. O wszystkich tych zajęciach myślę nieustannie, niezależnie od tego, czy się w nie aktualnie angażuję. Na wszystkie mam ochotę. Jeżeli pojawi się okazja spotkania z przyjaciółmi, muszę poukładać na nowo te wszystkie schematy i plany, które mam w głowie; muszę przelożyć porę posiłku, by nie mieć zbyt pełnego żołądka, gdybym miała akurat ochotę pobiegać. Bardzo szybko zmieniam plany, więc wszystko udaje mi się upchnąć.

Jeżeli jakiś plan spali na panewce, mam w odwodzie zajęcia zastępcze. Są na przykład restauracje, w których jeszcze nie byłam, wiem, kto w mojej rodzinie ma czas wybrać się tam ze mną, potrafię też wcisnąć trochę pracy między wspólne muzykowanie z przyjaciółmi i późną wizytę w restauracji.

Myślenie w kategoriach opcji

Przez to że Siódemka stale dopasowuje różne opcje, nigdy nie może się naprawdę zaangażować w jedną rzecz. Stale myśli o kilku na raz, ponieważ wszystkie one jakoś się w jej umyśle łączą. Tak się dziwnie składa, że bardzo różne kierunki działania wydają się do siebie podobne.

Na poziomie praktycznym zawsze umiałam dokonywać wyborów, choć czasem sprawiały wrażenie arbitralnych. Należy przestrzegać zobowiązań i starać się przychodzić punktualnie, choćby się w międzyczasie straciło ochotę na przyjście. Poziom emocjonalny bywa kłopotliwy. Od kilku już lat jestem zamężna, mój mąż ma wciąż nowe pomysły i zmusza mnie do aktywności.

Z początku, gdy próbowałam podjąć zobowiązującą decyzję, rozdzieliłam swoje obszary problemowe między trzy lub cztery różne formy terapii. Wszystkie problemy wydały mi się powiązane, ponieważ wszystkie były moje. Podobało mi się to, że mogłam uzyskać różne formy pomocy. Wtedy zaczęłam poważnie myśleć o tym, by nawiązać bliskie kontakty z różnymi mężczyznami, by przepracować sobie pewne wzorce zachowania, które ujawniałam w kontaktach z moim narzeczonym. Nie widziałam w tym nic sprzecznego z naszym wzajemnym zobowiązaniem do zachowania wierności. W końcu pracowałam nad moim związkiem z narzeczonym, i to w sposób poważny.

Z punktu widzenia zewnętrznego obserwatora ta Siódemka prawdopodobnie zanadto rozprasza się między liczne formy terapii i zbyt wiele kierunków działania. Dla niej natomiast każdy wgląd i każde podejście nierozzerwalnie wiąże się ze wszystkimi pozostałymi. Siódemka ta może więc zgodzić się w pełni z jednym ze swoich terapeutów i jednocześnie pójść za radą drugiego. Nie trzeba mówić, że ten nawykowy sposób koncentracji uwagi sprawia wrażenie podążania w kilku kierunkach na raz.

Powiedzmy, że opowiadasz mi o jakimś nowym systemie, którym się zajmujesz, na przykład o Zen. Więc gdy Ty wnikasz w szczegółowe rozważania na temat tego systemu filozoficznego, pewne rzeczy, o których mówisz, przypominają mi podobne myśli zawarte w innych systemach, o których Ty nie masz pojęcia. Jeżeli ja zainteresuję się Zen, zastanowię się, jak to się ma do powiedzmy biegów maratońskich, Enneagramu i gry w golfa.

To, co ty mi opowiadasz o Zen, włącza małe lampki w sześciu czy siedmiu obszarach moich zainteresowań. Zgadzam się oczywiście z Tobą, ale nie przywiązuję zbytnej wagi do Twoich słów. To, co mnie angażuje, to te punkty Twojego opisu systemu Zeń, które współbrzmiają z moimi zainteresowaniami i ja włączę to we własny, złożony system. W ten sposób mogę jednocześnie zgadzać się z Tobą i trzymać otwarte moje własne opcje.

Urok i mędrkowanie

Choć rdzeniem dla Siódemek tak jak dla Piątek i Szóstek jest paranoja, nie przejawiają one lęku. Są towarzyskie i rozmowne, zajmujące i chętne do zabawy. To zamiłowanie do rozmów i rozważań intelektualnych można by też odczytać jako przejaw zastępowania czynów słowami. I rzeczywiście. Siódemki powiadają, że wolą burzę mózgową niż ograniczającą, mozolną pracę. I Piątka, i Szóstka mają kłopoty z produktywnością i z kończeniem rozpoczętej pracy. Siódemki mają podobne kłopoty z działaniem, ale lęk przed byciem obserwowanym ukrywają przed sobą czarującą rozmową i miłym sposobem bycia.

Siódemki obawiają się zbyt głęboko zagłębiać w jedną konkretną rzecz, a lęk ten maskują fascynacją wieloma problemami. Pociąg do wszystkiego, co sprawia

przyjemność, odczytują jako prąd pozytywny, gdy w istocie kryje się za nim ucieczka przed cierpieniem. Siódemkom trudno się ograniczyć do jednego przedsięwzięcia, gdyż zawężenie uwagi wydobywa na jaw obiektywne zdolności. Przy bliższym przyjrzeniu się pryskają sztucznie rozdmuchane wyobrażenia na temat wrodzonych, szczególnych zalet. Narcystyczna Siódemka unika zdemaskowania, rozdmuchując swoje potencjalne możliwości tak, by sprawiały wrażenie realnych. Ma pewne zdolności w kierunku matematyki, stara się uchodzić za matematyka, ponieważ przy dostatecznie czarującej autoprezentacji i nieświadomym naginaniu definicji mistrzem matematyki może się wydawać ten, kto mając szczególną intuicję nie musi się wykazywać stopniami naukowymi.

Siódemki uchodzą nieraz za szarlatanów, ponieważ są atrakcyjne i pragną uwielbienia. Wzbudzają oczekiwania w tych, którzy być może mniej są przyzwyczajeni do kwiecistości, wdzięków i „współuczestniczenia w tym, co najlepsze”. Siódemka pragnie adoracji ludzi ciekawych, szybko jednak nudzą ją powtórzenia, szczególnie w chłodnym świetle dnia. Wyraźnie widać, jak bardzo jest skoncentrowana na sobie, gdy przygoda ostatniej nocy idzie w niepamięć nowy przyjaciel dzwoni, zaś Siódemka nie pamięta już jego imienia.

Bardzo trudno mi było znaleźć kogoś, kto nie byłby nudny. Staralem się znaleźć kogoś podobnego do siebie. Kocham swoje życie i to, co robię, i wydawało mi się, że poszukiwałem jedynie kogoś, kto chciałby się ze mną pobawić. I w końcu znalazłem ją i, na moje utrapienie, też chyba jest Siódemką. Wspaniała tenisistka, wspaniała w łóżku i myśląca o wszystkim, tylko nie o mnie.

Nie mogłem znieść tego, że jest taka utalentowana i w tyle rzeczy zaangażowana, więc postanowiłem się oświadczyć, bo oboje chcieliśmy założyć rodzinę. Mamy więc teraz dzieciaki i jest nam naprawdę dobrze. Potrzebne mi jest to chodzące lustro, w którym mogę zobaczyć, jak bardzo potrafię być skoncentrowany na sobie.

Poczucie wyższości/poczucie niższości

Poszukiwanie wysokiego poziomu stymulacji może służyć ucieczce, sprzyja jednak także intelektualnemu zaciekawieniu i twórczym poszukiwaniom. Człowiek o patologicznie rozwiniętym narcyzmie po prostu założy z góry, że jest kimś lepszym intelektualnie i, co za tym idzie, zasługującym na uznanie i wsparcie. Natomiast w Siódemce, która zaczyna już rezygnować ze swego neurotycznego przekonania o należnych jej szczególnych względach, znajdziemy osobę, która zdała sobie sprawę z tego, że biegnąc tak szybko ku przyjemnościom w rzeczywistości ucieka od cierpienia.

Cierpienie narcysty polega na lęku przed zdemaskowaniem go jako osoby mniej wartościowej, aniżeli mniema. Pojawiają się wewnętrzne pytania: „Na jakiej pozycji stoję?”, „Czy jestem lepsza od tych, z którymi zdarza mi się

przebywać, czy w rzeczywistości jestem gorsza?" „Kto w tym przypadku jest lepszy? Ja czy mój przyjaciel?" W stanach patologicznych odpowiedź zawsze brzmi: „Ja jestem lepszy". U tych Siódemek, które podjęły pracę nad sobą, pytanie o względną wartość nadal pozostaje żywotne, może jednak służyć przypomnieniu, by zwracać uwagę na obiektywne umiejętności.

Wiem, że postępuję narcystycznie wtedy, gdy zaczynam pogardzać osobą znajomą. Pogarda ta przyjmuje różne podstępne postacie. Wybaczam głupotę lub w skrytości potępiam za popełnienie błędu. Gdy już wbiję sobie do głowy, że mam do czynienia z kimś, kto nie nadąża, mam ochotę wyjść z pokoju. Nudzi mnie to, co ma do powiedzenia. Jest tak bardzo przewidywalny, że chce mi się krzyżeć. Myślę sobie wtedy: „Jaki on głupi, jaki ograniczony." Albo też zbijam jego obiekcje kilkoma przeciwstawnymi argumentami.

Gdy znajomi wydają mi się szczególnie głupi i beznadziejni, jestem na tyle przytomny, by przyjrzeć im się raz jeszcze. Jak bliski przyjaciel może nagle wypaść tak źle? Jak mogą pogardzać kimś, kto jeszcze wczoraj wydawał mi się taki bystry? Uświadamiam sobie wtedy, że gdy nie mam całkowitej racji, muszę być do niczego. I wtedy pozostaje mi jedynie spostrzegać ich jako naprawdę lepszych, sam zaś wydaję się sobie nikim.

Poczucie własnej wartości można sobie podwyższyć zajmując się stale „zajęciami najlepszymi z możliwych". Cechą diagnostyczną Siódemki, która wpadła w tarapaty, jest gonitwa myśli. Planuje sobie wtedy swoje zajęcia „na styk", nie pozostawiając wolnego czasu między poszczególnymi „składnikami ciekawego życia". Uwaga przeskakuje w sposób niekontrolowany między kilkoma interesującymi opcjami i Siódemka jest „w kursie".

Nigdy nie mogłem zrozumieć jak ludzie mogą poświęcić się określonej karierze. Skąd wiedzieli, kim chcieli zostać? Największe przybliżenie, na jakie mnie było stać, to prototypowy człowiek Renesansu. Doskonałość w każdym calu. Wszystko, czego się miałem, nasuwało myśl o następnej wielkiej szansie, niewypróbowanym podejściu, genialnym pomysłem.

Zacząłem swoje studia od religioznawstwa, a pracę doktorską pisałem z kultur Środkowego Wschodu, mając pięćdziesiąt punktów więcej, niż było mi potrzeba do zaliczenia. Moja rozprawa obejmowała trzy dyscypliny i rozszerzałaby się bez końca, gdyby komisja nie zawęziła tematu. Omal nie wyleciałem ze studiów, gdy przyszło złożyć maszynopis. Kartki mojej pracy wyglądały niepozornie w porównaniu z moimi zamierzeniami. Nic nie szkodzi, że dostałem dyplom z wyróżnieniem: myślałem tym, że potrzebna mi była pomoc komisji, że moja rozprawa nie zachwiała światem naukowym i że byłem doktorem nieznanym nikomu dziedziny a nie geniuszem, za jakiego siebie uważałem.

Związki z autorytetami

Siódemki chcą być jak równy z równym z osobami mającymi autorytet i wolą takie układy, w których nikt nie stoi ani nad nimi, ani pod nimi. Początkowo autorytet traktowany jest po prostu jak ktoś, wobec kogo Siódemka czuje wrodzony szacunek, sam zaś na ogół reaguje życzliwie na jej dobrze wyartykułowane poglądy. W rzeczywistości jednak Epikurejczycy to ludzie pełni lęku, dążący do miłych kontaktów po to, by rozbroić kontrolę autorytetu. Jakakolwiek próba ograniczania wolności prowadzi zazwyczaj do ostrego sprzeciwu wobec autorytetu. Władza osób na niższych stanowiskach zostaje w sposób automatyczny pomniejszona. Siódemka uważa, że może się dogadać z każdym, kto stanie jej na drodze do celu.

Pozytywem relacji Siódemek z autorytetami jest to, że doskonale potrafią poprawić nastrój grupy. Mają miłą powierzchowność, wiedzą o wszystkim tyle, że mogą udawać, że wiedzą więcej, i są dobrymi mówcami. Trzymają się pozytywnych opcji nie popadając w zwątpienie i szczególnie dobrze radzą sobie wtedy, gdy pomysł kiełkuje lub jest gotowy do realizacji. Potrafią połączyć cele i zadania jakiegoś przedsięwzięcia z innymi stanowiskami teoretycznymi, nawiązywać kontakty robocze ze współpracownikami i promować swoje pomysły. Najbardziej efektywne są wtedy, gdy praca dopiero msza lub gdy trzeba podtrzymać wiarę w projekt, który napotkał na trudności.

Negatywną stroną relacji Siódemek z autorytetami jest to, że tracą zapał, gdy skończy się faza wstępna i etap formułowania planów. W środkowej fazie realizacji przedsięwzięcia ich zainteresowanie spada, a fazy końcowe, w których opcje są ograniczone do minimum, są szczególnie trudne do przeżycia. Gdy już pomysł skonkretyzuje się. Siódemka cierpi z powodu nadmiaru rutyny i zawężania możliwości. Byłaby bardziej wydajna, gdyby poproszono ją wówczas o rozpatrywanie kolejnych pomysłów, włączenie przedsięwzięcia w większe zadanie, nawiązywanie kontaktów z kooperantami lub o to, żeby przeszła na stanowisko konsultanta do spraw planowania, pracującego w niepełnym wymiarze godzin.

Siódemki nieraz natarczywie bronią ciekawych, choć niepraktycznych pomysłów. Idee i teorie zastępują żmudną i ciężką pracę praktyczną i Siódemki często traktują pogardliwie tych, którzy są „mniej dalekowzroczni”.

Przykład związku z autorytetem: Siódemka i Trójka (Epikurejczyk i Wykonawca)

Oba typy wkładają w swoje przedsięwzięcia wiele energii. Trójka czyni tak, bo utożsamia się z sukcesem przedsięwzięcia. Siódemkę zaś popycha zainteresowanie i okazja penetracji nowego terenu. Może z takiej pary powstać wyjątkowy zespół współpracowników, jeżeli Trójka skłonna będzie wziąć na siebie funkcje kierownicze, Siódemka natomiast będzie mogła występować w

roli doradcy i partnera, bez konieczności brania na siebie odpowiedzialności, radzenia sobie z ludzkimi oczekiwaniami czy zajmowania się zadaniami rutynowymi. Trójka będzie ciężko pracować niezależnie od tego, czy praca ta przynosi jej przyjemność czy nie. Siódemka natomiast będzie pracowała równie ciężko, o ile będzie to dla niej zabawne.

Oba typy obdarzone są umiejętnościami społecznymi i potrafią publicznie zareklamować swoje przedsięwzięcie. Każdy z nich przekonany jest o słuszności własnego stanowiska i będzie chciał skłonić innych do przyjęcia jego punktu widzenia. Jeżeli szefem jest Trójka, chętnie zakłada, że podwładni także utożsamiają się osobiście z sukcesem firmy i będzie od nich oczekiwać maksymalnej wydajności. Siódemka w roli podwładnego będzie omijać stawiane jej wymagania, dotyczące czasu i wysiłku w sposób mistrzowski, na przykład podsuwając to samo sprawozdanie w dwóch różnych sytuacjach czy ucząc się, że można być jednocześnie w dwóch różnych miejscach, jeżeli w każdym będzie się o połowę krócej. Jeśli Trójka skłonna jest także dążyć do wydajności kosztem jakości, nie zakwestionuje pozornie uległego postępowania swego podwładnego, dopóki nic się nie zawali. Jeżeli przedsięwzięcie posuwa się do przodu, ani Trójka, ani Siódemka nie zainteresują się kontrolą jakości, chyba że zmusi je do tego jakaś skarga.

Jeżeli Siódemka, będąca w roli podwładnego, lubi swoje zadanie, dobrze jej się będzie pracowało z szefem gotowym wziąć na siebie napięcie i ciężar związany z pełnym zaangażowaniem. Siódemka najbardziej się przydaje we wstępnych fazach pracy, gdy może wykorzystać swoje zdolności do twórczego planowania, działań innowacyjnych i zachęcania innych pracowników. O ile Siódemka trzyma się wytycznymi i nie wprowadza zbyt daleko idących zmian. Trójka będzie zadowolona z jej udziału w zespole.

Gdy jednak przedsięwzięcie bezpiecznie ruszy z miejsca, zaczną wychodzić na jaw różnice między celami stawianymi sobie w pracy przez Trójkę i Siódmką. Trójka szuka uznania i pieniędzy w banku, Siódemka zaś poczuje się ograniczana tymi celami i zacznie naginać reguły narzucone przez szefa, by nie stracić zainteresowania zadaniem. Trójka oczekuje wydajności jak w maszynie. Siódemka zaś chce swobody.

Jeżeli szefem jest Siódemka, nie będzie się chciała zajmować kontrolą podwładnych, szczególnie niechęć odczuwając wobec konieczności wydawania i egzekwowania poleceń. W efekcie wytyczne mogą się stać zbyt ogólnikowe i zbyt przeintelektualizowane, w miarę jak Siódemka stara się, by każdy czuł się równorzędnym członkiem zespołu, zmniejszając tym samym ryzyko konfrontacji. Jeżeli Trójka, występująca w roli podwładnego, ma trochę rozumu, postara się nadać ogólnym dyrektywom postać roboczego regulaminu i poradzi sobie z negatywnymi informacjami zanim do szefa dotrą. Zespół będzie kwitł, jeżeli Trójka potrafi wprowadzić w życie ideały szefa, a Siódemka wynagrodzić ją premią czy uznaniem. Trójka weźmie na swoje barki dodatkową

odpowiedzialność, o ile jej wysiłki spotkają się z szacunkiem i zaistnieją widoki na awans.

Jeżeli szef-Siódemka wprowadzi fascynujące, choć kontrowersyjne opcje, zamazujące kierunek zamierzeń, Trójka-podwładny najprawdopodobniej zwróci się wprost do odpowiedniej komisji, by wyrównać straty i wykorzysta wszelkie struktury organizacyjne, aby przywołać szefa do porządku. Gdy to się nie uda. Trójka skłonna będzie poszukać innej pracy, o lepszej strukturze i dającej możliwość awansu.

Idealizm i futuryzm

Siódemki są równie antyautorytarne jak każdy prawdziwy paranoik, ale zamiast dążyć do bezpośredniej konfrontacji wolą przymilnie uzyskać taką samą kontrolę, jaką ma autorytet. „Ty rób swoje, a ja będę robił swoje” oznacza w istocie, że Siódemka jest wolnym strzelcem, odpowiedzialnym jedynie przed samym sobą. Znaczy to również: „Zostaw mnie w spokoju, nie mów mi, co mam robić”.

Można dostrzec szczególną sprzeczność między ideałami radykalnego subiektywizmu, gdzie każda jednostka szanowana jest jako unikalna istota, a poczuciem wyższości Siódemek wobec innych ludzi. Siódemka potrafi dostrzec, że każdy z nas być może obdarzony jest unikalnymi zdolnościami, większość jednak ogranicza się do jednej tylko, podczas gdy Siódemka uważa, że wykorzystuje wszystkie naraz. Potrafi dostrzec, że matematyka i muzyka pasują do siebie, nie musi więc w żadną z tych dziedzin inwestować wysiłku, by czuć się w obu dziedzinach kompetentna. Wskutek wyidealizowania swego obrazu wydaje jej się, że przy niewielkim wysiłku, biorąc pod uwagę przyrodzone, szczególne utalentowanie, jest w stanie opanować muzykę i matematykę w ciągu kilku miesięcy. Skłonność Siódemki do pozytywnych wyobrażeń powoduje, że wypełnia ona luki wynikające z braku rzetelnej informacji fantazjami i ideami. Te z kolei tworzą wyidealizowany obraz własnej osoby, przez co niepotrzebne są autentyczne treści i głębia.

Znaczną część swoich przyjemności czerpie Siódemka z planowania i przewidywania przyszłych zdarzeń. To, co ma się wydarzyć, pojawia się w umyśle w postaci słodkich wyobrażeń, tak namacalnych i wiarygodnych, jak krzesła czy stoły. Najlepsza część posiłku ma miejsce zanim go podano, ponieważ można wtedy w wyobraźni smakować wszelkie wyborne kombinacje dań. Jeżeli Epikurejczyk zasiadł już do wysmienitego posiłku, doświadczenie to może znacznie rozszerzyć, dodając doń w wyobraźni inne przyjemności. Odtworzyć może na chwilę w pamięci obraz czarownego wschodu słońca. Szczególnego znaczenia nabiera to, że wschód ten oglądał w gronie bliskich przyjaciół. Potrafi delektować się najlepszymi częściami przeszłości i przyszłości wraz z aktualnym smakiem posiłku. Siódemki potrafią się upajać

własną wyobraźnią, ponieważ tam najlepsze aspekty każdej możliwości mogą zetknąć się w sposób całkiem wiarygodny.

Planowanie nie musi oznaczać ucieczki. Siódemki twierdzą, że ogromnie dużo radości sprawiają im dziedziny wymagające twórczego myślenia. Ponieważ z natury dysponują bardzo giętką uwagą, potrafią wymyślać genialne rozwiązania prozaicznych problemów i zapuszczać się w takie głębiny wyobraźni, które zdają się niezwykle ludziom myślącym bardziej konkretnie.

Następująca wypowiedź pochodzi od Siódemki będącej zawodowym futurologiem. Twierdzi, że umysł jest jego najlepszym przyjacielem, a nowe pomysły codziennymi kompanami. Jego praca polega na analizie trendów historycznych i przewidywaniu, jak można wykorzystać dodatnie tych trendów aspekty.

Idee to moje najczulsze kochanki. Tyle można czerpać przyjemności z zapoznawania się z nimi. Przypomina to tchnienie żyda w ciało, które nie oddycha. To jak zakochanie się w kobiecie. Każda idea jest piękna i cenię ją w szczególny sposób. Zdarzało mi się też zakochiwać w samolotach i innych pędzących maszynach. Stawiają mnie one w takim miejscu, gdzie rzeczywistość zanika i zostaję sam na sam z nieskończoną liczbą opcji i ze wszystkim, co kiedykolwiek mogłoby mi być potrzebne.

Związki intymne

Siódemki nawiązują kontakty z innymi w ten sposób, że dzielą się wszystkim, co w partnerach wspaniałe, przy szczególnej świadomości ograniczeń tkwiących w gotowości do czynienia zobowiązań. Najszczęśliwsze są wtedy, gdy wszystkie możliwości są otwarte. „Cóż może być złego w zakochaniu się? Czy może być coś złego w dzieleniu się tym, co najlepsze?” Zdecydowanie wolą niewielkie dawki najlepszych przygód niż cały posiłek złożony z jednej. Zaangażowanie się w jedną tylko przygodę, choćby nawet najciekawszą, prowadzi do nudy i przesytu i zamyka drogę innemu potencjalnemu romansowi.

Związki rozwijają się wtedy, gdy robi się różne rzeczy razem i rozmawia o tym, co ciekawe i najlepsze. Taki kontakt pełen jest przygód i stanowi zaporę przed koniecznością omawiania mniej przyjemnych aspektów życia. Jeżeli jakiś problem wyjdzie na jaw, można tak zintensyfikować różne rodzaje aktywności, że nie ma czasu na omówienie go. Można tak ściśle zaplanować „sprawy niezbędne do załatwienia”, że pozostaje „dziesięć minut na omówienie naszej separacji zanim pojedę na lotnisko”. Narcyści ciężko znoszą konfrontację i wzajemne obwinianie się, bowiem sugerować to może przegraną. Wolą więc poważne rozmowy wpisać do kalendarzyka, a następnie przewrócić kartkę, by zająć się innymi planami.

W pewnym sensie Siódemki nie mają realnych związków z innymi ludźmi, ponieważ umysły ich zapełniane są głównie skojarzeniami i fantazjami

wzbudzonymi przez te związki. Z drugiej strony potrafią doskonale poprawić atmosferę rozsypującego się układu, kierując go ku jaśniejszym celom. Jednym ze skutków ubocznych tego, iż Siódemki z taką łatwością zastępują negatywne uczucia opcją przyjemniejszą jest to, że trudno im często poradzić sobie z osobami zależnymi emocjonalnie lub o znacznych emocjonalnych potrzebach. Optymistycznie nastawionej Siódemce to, że partner nie potrafi zrezygnować z koncentracji na bolesnym wzorcu zachowania czy darować urazy emocjonalnej, jawi się jako poważne ograniczenie. Siódemki opowiadają nieraz, że zmuszone są bronić się przed depresją partnera bogatym planem zajęć pozadomowych.

Choć ciężko im przychodzi podejmowanie zobowiązań, żal im też dobrego związku, gdy dojdzie do rozstania. W swoim wyidealizowanym obrazie miłości uważają, że partner będzie stanowił dodatkowe miłe towarzystwo w realizowaniu zadań, którym Siódemka już w samotności oddaje się z radością. Partner potwierdzałby fakt, iż życie jest dobre i nie narzuca żadnych ograniczeń czy warunków. Gdyby zupełna zbieżność zainteresowań okazała się niemożliwa, następnym w kolejności rozwiązaniem byłoby takie ustawienie przyjaźni, by Siódemka nie traciła zainteresowań: nie podejmowała takich zobowiązań, wskutek których mogłaby się nudzić czy czuć się zobligowaną do pozostania.

Do pozytywów intymnych związków Siódemek należy to, iż czują się zobowiązane podtrzymywać wzajemne uczucia poprzez własną aktywność, poszukiwania intelektualne, seks i zabawę. Potrafią wnosić w taki związek nowe zainteresowania, zapominać o dawnych urazach i rozpoczynać od nowa.

Słabą stroną intymnych relacji Siódemki jest to, że ma ochotę odejść, jeżeli partner przeżywa depresję lub przejawia nasilone potrzeby emocjonalne. Najczęstszą formą obrony jest racjonalizacja pierwotnego zobowiązania poprzez wprowadzanie dodatkowych obwarowań zmieniających wcześniejsze plany.

Przykład pary złożonej z Siódemki i Szóstki (Epikurejczyk i Adwokat Diabła)

Oba typy cierpią na ukrytą paranoję. Szóstka ujawnia swój lęk, podczas gdy Siódemka unika lęku oddając się różnym działaniom zastępczym. Siódemka może wywrzeć bardzo korzystny wpływ na związek, jeżeli potrafi na tyle poważnie potraktować obawy Szóstki, by wyciągnąć ją z domu i zaangażować w inne formy aktywności. Gdy już Szóstka nabierze rozpędu, jej lęki rozwiewają się a Siódemka może dostarczyć jej odskoczni pozwalającej podjąć odpowiednią aktywność. Szóstka nieświadomie uczyni przysługę związkowi ujawniając w zachowaniu Siódemki wiele ukrytych cech paranoidalnych. Siódemka może wtedy pomóc Szóstce, zachowując jednocześnie odpowiedni dystans wobec swoich lęków, które przypisuje partnerowi.

Szóstka czuje się przykuta do życia przez obowiązki i ciężką pracę, podczas gdy podstawowym nastawieniem Siódemki jest nieograniczony optymizm. O ile każde z partnerów będzie potrafiło wczuć się w podejście do życia drugiej

strony. Szóstka będzie w stanie się nauczyć przewycięzać paraliżujący strach i podejmować aktywność, Siódemka zaś zacznie skupiać się na jednej rzeczy na raz bez odczuwania lęku.

Oba typy żyją raczej przyszłością. Szóstka czyni to w celu uchronienia się przed potencjalnym zagrożeniem dla związku. Siódemka natomiast po to, by snuć egzotyczne plany na temat przyszłości pary. I tutaj partnerzy mogą wesprzeć się wzajemnie, przyjmując swoje odmienne światopoglądy. Siódemka może się zbliżyć ku przyjemnym perspektywom. Szóstka zaś może te plany stabilizować dzięki realistycznej ocenie przeszkód. Oba typy gotowe są włożyć dużo pracy w osiąganie przyszłych celów. Entuzjazm Siódemki podtrzyma wizje, w które zwątpić mogłaby Szóstka. Natomiast umiejętność dostrzegania przez Szóstkę podstawowego piękna w uciążliwym codziennym zmaganiu się z życiem utrzyma parę w działaniu na tyle długo, by plany się zmaterializowały.

Różnice w potrzebach dotyczących wierności i zobowiązań mogą prowadzić do problemów. Szóstka, zanim się zobowiąże, musi uzyskać odpowiednie zapewnienia od drugiej strony. Siódemka natomiast potrzebuje swobody. Szóstka częściej odczuwa zazdrość i często interpretuje dwuznaczne obietnice Siódemki w sposób najmniej korzystny. Szóstka uważa postawę życiową partnera polegającą na hołdowaniu wielu opcjom za przejaw egoizmu lub braku lojalności. Czuje się zagrożona brakiem dyskrecji Siódemki lub jej licznymi zewnętrznymi zainteresowaniami, które pochłaniają wiele czasu. Jeżeli Szóstkę ogarnie depresja lub obezwładniająca troska o przyszłość pary, uruchomiony zostanie samonapędzający się mechanizm,

w którym lęk Szóstki przed możliwością porzucenia wytwarza w niej depresyjny nastrój, a ten z kolei skłania Siódemkę do odejścia. Szóstkę może złościć to, że „na jej barki spadają wszystkie obowiązki, podczas gdy Siódemka idzie się zabawić”, na co Siódemka odpowiada: „Nikt Cię do niczego nie zmusza.”

Tym poważnym zagrożeniom można zapobiec, jeżeli Siódemka gotowa jest podjąć negocjacje i zgodzić się na konkretne zobowiązania, dzięki którym Szóstka wie, na czym stoi. Wiele niepotrzebnych obaw Szóstki znika, gdy deklaracje Siódemki są jednoznaczne. Szóstka w o wiele mniejszym stopniu chce wówczas wiedzieć, z kim Siódemka spędza swój wolny czas. Jeżeli Siódemka potrafi docenić wartość zwolnienia tempa, by skupić się na tych aspektach związku, które uwidaczniają się jedynie w wyniku wytrwałości i introspekcji, może wiele skorzystać z gotowości Szóstki do poświęcania się. Para wiele skorzysta, jeżeli Szóstka postara się pamiętać o najlepszych aspektach wzajemnej relacji a Siódemka skoncentruje się na aspektach negatywnych na taki czas, by się z nimi uporać.

Na co Siódemki zwracają uwagę?

Z punktu widzenia zewnętrznego obserwatora. Siódemka sprawia wrażenie dyletanta o wielu rozproszonych zainteresowaniach: realizuje na raz kilka przedsięwzięć, na podłodze rozrzuci trzy albo cztery niedoczytane książki. Uwaga przeskakuje z jednego przeżycia na drugie w pogoni za następnym fascynującym zajęciem.

Dla Siódemki wszystkie te zainteresowania są ze sobą powiązane. Wszystkie dokądś prowadzą. Kiedyś, w przyszłości wszystko się połączy. Jak cudownie będzie wszystko do siebie dopasować! W imię ucieczki uwaga potrafi się przesuwac płynnie między słodkimi wspomnieniami, fascynującymi myślami i interesującymi planami na przyszłość. Następująca wypowiedź pochodzi od młodego mężczyzny, Siódemki, który nie potrafił zaklasyfikować swoich interdyscyplinarnych warsztatów tak, by można je było zareklamować w katalogach kalifornijskich ośrodków rozwoju osobowości.

Prowadzę warsztaty poświęcone rozszerzaniu świadomości oraz grupy rozwojowe. Znam co najmniej dziesięć różnych systemów, z których czerpię doświadczenia. Moje podejście do problemu jest eklektyczne. Uwielbiam przystępować do pracy na zimno, bez żadnego przygotowania i pracować z tymi, którzy się zgłoszą. Mój program jest w stanie spełnić potrzeby każdego z uczestników. W ogłoszeniach piszę: „Zajmujemy się medytacją, sztukami walki, neurolingwistyką i oddychaniem według systemu Reicha.” Zawsze proszę swoich uczestników, by przygotowali jakiś sen, nad którym moglibyśmy popracować.

Ten mężczyzna prowadzący warsztaty nie umie się jeszcze poważnie skupić na jednym obszarze. Chce pozbyć się problemów, przeskakując z jednego systemu na drugi lub zmieniając zakres swoich planów.

Taki styl koncentracji uwagi stałby się bardziej konstruktywny, gdyby człowiek ten umiał naprawdę stawić czoła problemom miast przedwcześnie wprowadzać nową technikę. Powinien wziąć na siebie odpowiedzialność za konieczność przeciwdziałania prawdziwym trudnościom i umieć wytrwać przy swoich klientach w przeżywaniu przez nich autentycznego cierpienia. Wówczas jego zakorzeniony nawyk dopasowywania nowych informacji do różnorodnych systemów interpretacyjnych mógłby go doprowadzić do wglądów sprzyjających rozwojowi jego uczniów.

Następna wypowiedź pochodzi od innego mężczyzny, także Siódemki, który nauczył się tak organizować swój sposób koncentracji uwagi, by dojść do użytecznej metody radzenia sobie z problemami. Podejście tej osoby różni się od opisywanego powyżej, potrafi ona bowiem skupić wszystkie swoje opcje na jednym problemie zamiast zmieniać podejścia, by problem rozmyć.

Pracuję jako konsultant od spraw organizacji. Naszymi klientami są firmy przechodzące kryzys lub stojące przed groźbą rozpadu. Firmy, którym udzielamy porad, często mają złożoną strukturę hierarchiczną i między poszczególnymi

wydziałami występują poważne różnice. Każdy wydział chce wyjść na swoje kosztem pozostałych. Otrzymuję całkowicie sprzeczne sprawozdania i podchodzę do nich jak do talii kart.

Dokonuję w umyśle przeglądu poszczególnych wydziałów, aż uda mi się wychwycić te punkty, które do siebie pasują. Jeżeli bez przerwy tasuję poszczególne systemy, muszę w końcu dojść do pewnych punktów, z którymi wszyscy się zgodzą. Traktuję swoją pracę jako rodzaj burzy mózgów, w której mogę kontrolować punkty styczne tak, by poszczególne wydziały musiały podjąć współpracę, jeżeli w ogóle mają przetrwać. To ciągle tasowanie prowadzi do problemów, gdy trzeba zmieniać procedury i hierarchię. Bardzo cierpię, gdy prowadzę zebrania, na których zmuszony jestem poinformować ludzi o koniecznych zmianach. Niemniej jednak mój system pracy, polegający na „tasowaniu kart”, jest skuteczny.

Styl intuicyjny

Przyzwyczajenie Siódemki do lokowania nowych informacji w kilku niezależnych od siebie kontekstach przypomina bardzo strategię opowiadania bajek, aby docierać do intuicyjnych pomysłów.

W technice opowiadań rozwiązuje się trudny problem w ten sposób, że najpierw odsuwa się go w boczne rewiry uwagi, po czym zaczyna się snuć opowieść o czymś całkiem niezwiązanym z problemem, który chce się rozwiązać. W połowie opowiadania podejmuje się stopniowo wątki problemu, włączając go w tok opowiadania. Wprowadza się różne przydatne postaci, przesuwając problem po kilku różnych scenach i powierzając go kolejnym postaciom opowiadania, zdobywa się wgląd w różne możliwości jego rozwiązania.

Od lat uprawiam skomplikowany zawód, który jedną nogą tkwi w naukach ścisłych, jedną w filozofii, i jeszcze paroma innymi w statystyce i historii. Stale próbuję powiązać to, o czym czytam w jednej dziedzinie z innymi polami moich zainteresowań. Samą logiką niczego nie dokonam, na przykład przenosząc wprost wiedzę z jednej dziedziny w inną. Pracuję raczej w ten sposób, że jeżeli napotkam na przeszkodę, mam ochotę na kawę i ciepłą bułeczkę. Muszę się zająć czymś innym, na przykład bieganiem czy rozmową z kolegą.

Na ogół przerwa ta pełni jedynie funkcję relaksu i gdy wracam do biurka nie idzie mi lepiej. Czasem jednak coś w tej innej aktywności zupełnie niezwiązanej z problemem, z którym się mociuję nasuwa mi rozwiązanie. Jedno takie olśnienie miałem wtedy, gdy przypadkowo podśluchałem, jak żona tłumaczyła naszemu najmłodszemu synowi zasady działania maszyny do szycia. Coś w tonie jej głosu zainteresowało mnie i podczas gdy ona wyjaśniała, jak igła zahacza o nitkę, ja zdałem sobie sprawę z tego, że w artykule, nad którym pracowałem, pominąłem

pewne historyczne napięcie, które, podobnie jak niewidoczny bębenek, napina nie wiodącą.

Zdolność do pracy jako wyższa jakość umysłu

Planowanie przyszłości może sprzyjać unikaniu działania z dwóch powodów. Po pierwsze, jeżeli plany są pełne fantazji i inwencji, planowanie może być czynnością o wiele przyjemniejszą niż żmudna praca. Dlaczego człowiek nie miałby żyć marzeniami, pozwalając innym zająć się sprawami konkretnymi?

Drugi unik ma charakter bardziej subtelny. Polega na ignorowaniu faktu, że gdy zobowiązujemy się do czegoś, inni przypuszczają, że zgadzamy się z podstawowymi założeniami danego projektu, a nie tylko z paroma odpowiadającymi nam punktami. Jeżeli na przykład zobowiązujemy się do wierności (wiążącej się ze wzajemną miłością), nie wynika z tego, że kochając zarazem współmałżonka i kochanka jesteśmy wierni.

Większość Siódemek oczywiście zrozumie bezsens takiej argumentacji. Skłonne byłyby jednak minimalizować fakt, że nie dotrzymały zobowiązania, podkreślając za to następujące twierdzenie: „Ale cóż złego jest w miłości? Miłość wszystkich zrównuje. Czyż każda miłość nie jest jednakowa?” W efekcie twierdzą, że osoby dochowujące wierności to nienowocześni prostacy.

Jeżeli podejmujemy jakąś pracę, zobowiązujemy się do trwania przy jednej linii działania zamiast kursować między kilkoma różnymi kierunkami aktywności tylko po to, by nie stracić czegoś dobrego. Praca zakłada pewien poziom dobrowolnego samoograniczania. Wymaga odsunięcia na bok innych opcji i poświęcenia się jednemu przedsięwzięciu. Nie zmienia się planów wtedy, gdy napotykają na przeszkody i nie porzuca się pracy, bo ktoś nas skrytykował czy dlatego, że inni mniej są przekonani do naszych świetnych pomysłów.

Z punktu widzenia treningu uwagi praca to zobowiązanie się do stabilizacji uwagi właśnie na chwili terażniejszej i akceptacji dokładnie tego, co w danej chwili się pojawi, niezależnie, czy to nas cieszy czy smuci, wprawia w dobry nastrój czy przygnębia. Gdy pracujesz, koncentrujesz się na jednej rzeczy na raz, póki danego zadania nie doprowadzisz do końca.

Dla osoby o cechach narcystycznych, która podejmuje medytację, konieczność skupiania uwagi na jednym punkcie lub na wewnętrznym obiekcie kontemplacji jest zajęciem nudnym. Uwagę przyciągają fascynujące pomysły i sny, i bardzo trudno jest zwolnić bieg myśli, by skoncentrować się na jednym punkcie.

Zadanie staje się jeszcze trudniejsze, jeżeli materiał, który zaczyna się ujawniać podczas medytacji wskazuje na to, że jesteśmy mniej dojrzały niż to sugeruje nasze „ego”. Narcystyczni medytujący, szczerze nieraz przekonani, że dawno przezwyciężyli swoje ewentualne osobiste słabości, muszą się wykazać hartem ducha i odwagą, by móc zwrócić uwagę na te aspekty samego siebie, które pozostawiają jeszcze wiele do życzenia.

Byłem już na stażu szpitalnym, gdy natknąłem się na dziedzinę medycyny, którą nie chciałem się zajmować. Dotychczas podświadomie popychała mnie naprzód myśl, że celem medycyny jest zwalczanie śmierci i że zawsze będę mógł jakoś temu zaradzić. Teraz zaś przyszła kolej na staż na oddziale onkologicznym i codziennie zmuszony byłem informować rodziny ciężko chorych pacjentów, że nic nie mogę dla nich zrobić.

Z początku po prostu nie przyjmowałem tej prawdy do wiadomości. Musiało być dla moich pacjentów jakieś wyjście! Nowa strategia, jakieś oddziaływanie kompleksowe. Z czasem musiałem przyjąć do wiadomości, że śmierć jest czymś realnym. Zdałem sobie sprawę z tego, że wydawało mi się dotychczas, że mnie ona nie dotyczy. Nie wierzyłem, że umrę. Zająłem się więc poważnie leczeniem raka. Zacząłem mu się naprawdę przyglądać i zafascynowało mnie to.

Siedząc kiedyś nad mikroskopem przeżyłem coś, co nazwałbym doświadczeniem pozazmysłowym. Zaglądałem w wizjer mikroskopu i mocowałem się jednocześnie z własnymi myślami. Starąłem się skupić uwagę na płytce z komórkami nowotworowymi i nie odrychać zbyt mocno, ale myśli moje wciąż uciekały ku czytanej właśnie książce i zaplanowanej na ten wieczór randce. Byłem na krawędzi między życiem i śmiercią. W tych komórkach na płytce była śmierć, a ja słyszałem zew żyda.

I wtedy komórki zaczęły się otwierać. Były barwione, ale zaczęły pulsować, jak małe słoneczka. Po prostu przyglądałem się, jak pulsują i otwierają się, tętnią życiem. Gdy tylko doszedłem do siebie, byłem przekonany, że przeżyłem jakiś odmienny stan świadomości. I że starając się opanować, ujrziałem jakąś rzeczywistość na pograniczu życia i śmierci.

Żarłoczność

Żarłoczność Siódemek przejawia się w ich niemal fizycznym głodzie podniecających wrażeń i przeżyć. Siódemki twierdzą, że uzależnione są od własnej adrenaliny. Uwielbiają pęd energii fizycznej, podniecenie, jakiego dostarcza przygoda, i stymulację umysłową. Często też czują pociąg do środków psychodelicznych i wszelkich innych substancji zapewniających im dobre samopoczucie. Żarłoczność to raczej cielesny głód stymulacji i przeżyć, niż głód talerzy pełnych jedzenia. Siódemka woli przerwać jakąś sytuację, zanim się nią nasyci do końca aby tylko nie stracić dla niej zainteresowania. Siódemki to smakosze doświadczeń, przedkładają małe kęsy wszystkiego, co najlepsze nad przedawkowanie jednego „posiłku”.

W praktykach duchowych żarłoczność umysłu nazywa się małpim umysłem. Odwołują się one do przykładu małpy przeskakującej sprawnie z jednego drzewa na drugie.

Problem z małpim umysłem polega na tym, że uwaga zamiast się koncentrować, przeskakuje w wyniku kolejnych skojarzeń, fantazji i planów z taką szybkością, że osoba medytująca nie jest w stanie zapaść w głęboki stan

kontemplacji. Zadaniem takiej osoby jest nauczyć się koncentrować uwagę na jednym punkcie zamiast ulegać powabom kolejnych fantazji i planów.

Na poziomie ciała małpi umysł opisywany jest przez Siódemki jako pragnienie wszystkich możliwych doświadczeń. Twierdzą, że najbardziej ożywione są wtedy, gdy przechodzą od jednej fascynującej aktywności do następnej, i że mają nieograniczoną energię fizyczną, o ile nie tracą zainteresowania. Sekret polega na tym, by porzucić daną aktywność dokładnie w tym momencie, w którym zaczynają odczuwać zmęczenie i przeczuwać nadchodzące znużenie. Twierdzą także, że wolą nie spać niż zrezygnować z jakiegoś ciekawego zajęcia.

Cnota wstrzemięźliwości

Trzeźwość polega po prostu na umiejętności utrzymania określonej linii działania bez konieczności wprowadzania dygresji czy podniecających planów dodatkowych. Siódemki twierdzą, że boją się zwolnienia tempa i koncentracji na jednej linii działania, ponieważ zobowiązanie takie zawsze pociąga za sobą nudę i cierpienie.

Na poziomie umysłu Siódemki ujawniają skrzywienie w kierunku pozytywnych wyobrażeń, dokładnie przeciwnych przyzwyczajeniu Szóstki do wyobrażania sobie najgorszych ewentualności po to, by zawczasu się do nich przygotować. Epikurejczyk potrafi się upajać siłą własnych wyobrażeń. Przeżywa też stan fizycznego podniecenia bliski stanowi upojenia, gdy zaspokaja pragnienie przeżycia tylu przygód, ile tylko zdoła zmieścić.

Siódemkę podnieca wspaniały plan na przyszłość, zawierający na ogół wizję życia zintegrowanego, w którym główne kierunki zainteresowań i specjalne udogodnienia zespolone są w jedną syntetyczną całość: nie będzie tam przepychanek, wszystko będzie przebiegało gładko, dużo będzie stymulacji i nikt nie będzie zadawał kłopotliwych pytań.

Na poziomie praktycznym trzeźwość oznacza, że każdą chwilę należy rozpatrywać ze względu na to, ile naprawdę dostarcza przeżyć. Należy z równym zainteresowaniem przyglądać się dobrym i złym stronom tego doświadczenia, zamiast selektywnie zwracać uwagę tylko na przeżycia pozytywne. Trzeźwa Siódemka potrafi koncentrować się na jednej rzeczy na raz, docenić jej prawdziwą wartość zamiast dosładzać ją i wyobrażać sobie, że jest czymś więcej niż jest naprawdę.

Zalety

Do zalet Siódemki można zaliczyć entuzjazm dla możliwości twórczych oraz autentyczną umiejętność wyciągania ręki do ludzi i wprowadzania nowych pomysłów. Siódemki są znakomite w koordynowaniu działań dużej grupy, w prowadzeniu burzy mózgów, szczególnie na początku przedsięwzięcia. Gotowe są eksperymentować i dostosowywać własne zasady do nowych pojęć,

dostrzegać punkty styeczne w przeciwnościach, zauważać we wszystkim najlepsze strony. Siódemka potrafi poprawić nastrój w czasie mniej korzystnych faz realizacji projektu czy związku między dwojgiem ludzi. Jest autentycznie zainteresowana stymulującymi pomysłami i potrafi włożyć w nie wiele energii. Chętnie angażuje swój wysiłek dla zapewnienia przyjemności, realizacji ciekawych pomysłów czy wartościowego celu, tak jak inni pracują dla wynagrodzenia czy korzyści osobistych.

Atrakcyjne otoczenia

Siódemki często bywają wydawcami, literatami czy bajkopisarzami. Są teoretykami nowych paradygmatów. Planują, syntetyzują i zbierają pomysły. Poszukują naturalnych sposobów utrzymania dobrego nastroju.

Są osobami wiecznie młodymi, dla zachowania zdrowia i witalności odwiedzają ośrodki odnowy biologicznej i sklepy ze zdrową żywnością. Siódemki pojawiają się w czasopismach New Age. Są idealistami, futurologami i podróżnikami. „Zaraz wsiądę w samolot, więc nie w pełni jestem tu dzisiaj obecny”. Są entuzjastami, wyszukującymi najlepsze potrawy i przednie wino, poszukiwaczami rozstrzygającego łyku, poglądu zawierającego kwintesencję poszukiwań. Jako pracownicy naukowcy namawiają do studiów interdyscyplinarnych.

Nieatrakcyjne otoczenia

Siódemka nie podejmuje zazwyczaj prac rutynowych, nie mających posmaku przygody. Nie zostają technikami laboratoryjnymi, księgowymi; nie wybierają zawodów o ustalonej rutynie. Nie lubią pracy pod kierunkiem krytycznego szefa.

Słynne Siódemki

Zonker, bohater komiksów o Doonsburym', to Siódemka, która studiowała w Yale często przerywając naukę, a zdobyła wykształcenie medyczne i weszła w szeregi brytyjskiej arystokracji dzięki uśmiechowi losu, osobistemu wdziękowi i założeniu, że lepiej być wiernym sobie niż zapracować się na śmierć.

Ram Dass * Thoreau * Piotruś Pan * Kurt Vonnegut * Groucho Max * Rajneesh

Podtypy

W podtypach znajdujemy odzwierciedlenie zajęć, którym Epikurejczycy oddają się po to, by podtrzymać wyidealizowany obraz siebie. Podtypy te reprezentują

trzy centralne problemy narcyzmu: poszukiwanie lustrzanego odbicia, futuryzm i idealizację.

Podatność na sugestię (fascynacja) w związkach dwuosobowych

Siódemki w swojej wyobraźni wyolbrzymiają nowe doświadczenia i pomysły do tego stopnia, że nabierają one mocy faktów dokonanych.

Myślę o sobie jako o żeńskim Don Juanie. Czuję do kogoś pociąg natychmiastowy i przygważdżający. Chcę się dzielić wszystkimi nowo odkrytymi cudami i mieć go przy sobie, gdy idę szukać kolejnych doświadczeń.

Poświęcanie się (męczeństwo) w stosunkach społecznych

Siódemki potrafią zaakceptować ograniczenia opcji wynikające ze zobowiązań wobec innych, ponieważ są przekonane, że wszystkie ograniczenia mają charakter tymczasowy. Nastawiają się zatem na realizowanie przyszłych pozytywnych celów.

Miałem tak wdrukowaną ideę poświęcania się, że nie wiedziałem wcale, że się poświęcam. Byliśmy rodziną imigrantów i wylądowaliśmy we włoskojęzycznym getcie. Udało mi się zmienić lokalną szkołę parafialną na szkołę w innej dzielnicy i dawano mi wyraźnie do zrozumienia, jakie są różnice między moją rodziną, a tym, co posiadają inne dzieci. Na jednym poziomie wiedziałem, że moi starzy nigdy nie przezwyciężą bariery językowej, na innym natomiast uświadamiałem sobie, że posuwamy się wszyscy w kierunku całkiem odmiennego żyda.

Życie w rodzinie (grupie osób myślących podobnie) jako taktyka samoobrony

Siódemka czerpie satysfakcję z bezpieczeństwa płynącego z przynależności do grupy osób myślących podobnie, które podzielają jej przekonania.

Kiedyś myślałem o sobie jako o człowieku wiecznie krążącym po ludziach. Miałem przymus odwiedzania po kolei swoich znajomych, by niczego nie uronić z ciekawych spraw, którymi się zajmowali. Stale wyobrażałem sobie, że gdyby udało się połączyć nasze talenty, umielibyśmy wypracować idealny styl życia. Latami całymi tak krążyłem, zanim zdałem sobie sprawę z tego, że nikt z nas nie wytrzymałby, gdybyśmy na co dzień mieszkali razem. Nadal wydaje mi się, że jest między nami psychiczna więź, choć marzenie o wspólnym zamieszkaniu już mi przeszło.

Co może pomóc Siódemkom w rozwoju?

Siódemki często przystępują do terapii lub zaczynają uprawiać medytację, ponieważ „szukają czegoś więcej w życiu”. Inna powszechna przyczyna to kryzys wieku średniego, gdy szczególnie wyraźna staje się rozbieżność między wyimaginowanymi oczekiwaniami a rzeczywistymi dokonaniem. Typowe problemy, z którymi się zgłaszają, to przekonanie, że inni członkowie rodziny przeżywają kłopoty, niezdolność zaangażowania się w stałym związku, nadmierne pocenie się lub męczące czy niedokończone zadanie w pracy. Siódemki mają kłopoty z pracą, narkotykami i finansami. Kłopoty te wynikają z obronnego mechanizmu ucieczki w przyjemność.

Epikurejczyk musi nauczyć się zdawać sobie sprawę z tego, kiedy uwaga jego przesuwana się z autentycznego cierpienia ku pozytywnym marzeniom lub zastępczym przyjemnościom. Siódemki mogą sobie pomóc, gdy:

- Zrozumieją, jak bardzo są przywiązane do młodości i energii, gdy docenią dojrzałość i starszy wiek.
- Nauczą się trwać przy bolesnym problemie tak długo, by zauważyć, że problem ten istnieje. „Musisz być ze mną coś nie w porządku, jeżeli potrzebuję pomocy.”
- Spostrzegą, kiedy dochodzi do ucieczek psychicznych: tworzenia nadmiernie rozbudowanych planów, podejmowania się licznych zadań, kreowania nowych opcji i planów na przyszłość. Gdy myślenie i działanie stają się hiperaktywne, oznacza to, że Siódemka ucieka.
- Zrozumieją, że mają zwyczaj wyobrażania sobie cierpienia zamiast przeżywać napięcia związane z cierpieniem rzeczywistym.
- Zwrócą uwagę na to, że powierzchowne przyjemności i brak głębi w związkach z innymi prowadzą do kompulsywnego pragnienia coraz to nowych przyjemności i rozrywek.
- Zauważą, że pozostając na powierzchni pozbawiają się głębokich przeżyć i przyjemności.
- Zauważą, że powierzchowne lub przedwczesne rozładowywanie emocji zastępuje reakcje głębsze, że obawiają się głębokiego zaangażowania wobec siebie samych.
- Zdadzą sobie sprawę ze swego założenia, iż należą im się szczególne względy.
- Dostrzegą rozmiar prawdziwej odpowiedzialności, która zwykle przekracza znacznie tę, na jaką Siódemka ma ochotę.
- Nauczą się nie tracić równowagi, gdy pojawi się paranoja. Może to się okazać zadaniem ponad siły. Pojawia się lęk, że życie stanie się całkiem nieznośne.
- Spróbują dostrzec różnicę między krytyką a realistyczną samooceną; gdy zauważą, że lęk pojawia się wtedy, gdy podważone zostanie przekonanie o własnej wartości; rodzi się wówczas potrzeba wywyższania się po to, by odzyskać dobre samopoczucie.

- Będą gotowe przepracować epizody wściekłości pojawiające się wtedy, gdy podważa się ich nadmierne przekonanie o własnej wartości. W razie zranienia, muszą umieć zauważyć swoją skłonność do rozszczępania obrazu bliskich tak, że wydają się całkowicie dobrzy lub całkowicie źli; gdy nauczą się nie tracić gruntu pod nogami, gdy sprawy źle idą.
- Zrozumieją, że mają potrzebę czarowania, że pragną, by sytuacja była ciekawa, przyjemna, że potrzebują być w porządku.
- Spostrzegą u siebie tendencję do zmyślania, by uniknąć cierpienia, że produkują rozrywkowe opowiadania niewiele mające wspólnego z prawdą, że korzystają z analogii, by intelektualizować bolesne emocje, że kierują uwagę na wyobrażenia, by nie dopuścić do siebie bólu.
- Rozpoznają swoją skłonność do ucieczki w fantazje, do korzystania ze środków poprawiających nastrój, do poszukiwania zmysłowego przeciążenia, gdy nauczą się zatrzymać się w chwili obecnej zamiast uciekać.
- Przestaną się czepiać kurczowo nie dających satysfakcji opcji; gdy zauważą, że utrata jakiejś opcji prowadzi do poczucia ograniczenia i lęku.

Co Siódemki powinny sobie uświadomić?

Epikurejczycy powinni sobie uświadomić, że w trakcie terapii mogą się pojawić następujące problemy:

- Znudzenie terapią, ujawniające się w obdarowywaniu terapeuty prezentami, próbach oczarowania, odwracaniu uwagi ku ciekawym problemom intelektualnym.
- Poczucie wyższości. Pogarda dla nieco niedorzecznego terapeuty. Pogarda dla życia przeciętnych ludzi.
- Kojarzenie trudnej sytuacji z tyłoma równoległymi myślami, że problem traci na znaczeniu.
- Chęć przyspieszania, gdy pojawiają się kwestie zobowiązań. Lek, gdy nikną alternatywne opcje.
- Poczucie przygwożdżenia i znudzenia tym, do czego się zobowiązali. „Chcę znów mieć swoje rozmaite opcje.”
- Lęk o hierarchie wewnętrzne. „Na czym ja stoję?” „Gdzie jest moje miejsce?” „Jak mnie widzą inni?”
- Problemy z autorytetami. Niechęć do przyjmowania roli szefa. Niechęć do przyjmowania roli podwładnego. Niwelowanie hierarchii władzy, by uniknąć cierpień, gdy ktoś rozkazuje.
- Poczucie winy, że tak wiele udało się uzyskać bezkarnie, poczucie winy z powodu sukcesów zdobytych wdziękiem się.
- Chęć przerwania terapii, gdy tylko odczuje się ulgę w związku z problemem, z którym zgłosili się na terapię. Ucieczka w zdrowie.

- Chęć przeżywania odmiennych stanów, przypisywania wyższych znaczeń sprawom problematycznym. Ucieczka w oświecenie.
- Zniekształcanie negatywnych doświadczeń z przeszłości.
- Wyrażanie złości poprzez ośmieszanie problemu. Spostrzeganie niedorzeczności problemu. Pomniejszanie i wyśmiewanie problemów innych ludzi.

Punkt Ósmy: Szef

Osobowość

GŁOWA: Cecha dominująca Zemsta

SERCE: Namiętność Żądza

/ Esencja

Wyższy stan umysłu: Prawda

Cnota: Niewinność

Cechy drugorzędne

Seks: Władczość/poddanie

Kontakty z innymi ludźmi Poszukiwanie przyjaźni

Ochrona siebie Zadowolające przetrwanie

Dylemat

Dzieciństwo Ósemek przebiegało pod znakiem walki. Silnych szanowano, słabymi pogardzano. Bojąc się znaleźć na słabszych pozycjach, Ósemki nauczyły się bronić poprzez uwrażliwienie na cudze złe zamiary. Siebie uważają za obrońców, za osoby chroniące przyjaciół i „niewiniątka”. Osłaniają ich tarczą swego ciała, mocują się równocześnie z niesprawiedliwymi przeciwnościami losu.

Nie dając się zastraszyć konfliktom. Ósemki odnajdują swoją tożsamość w walce o praworządność. Dumne są ze swej gotowości stawania w obronie słabszych. Ich miłość wyraża się bardziej w opiekuńczości niż w czułości. Zaangażować się w związek to znaczy wziąć osobę ukochaną pod swoje skrzydła i usuwać z jej drogi zagrożenia.

Podstawowym problemem jest kontrola: kto tu rządzi i czy robi to sprawiedliwie. Ósemki wolą brać ster w swoje ręce, panować nad sytuacją i kontrolować innych silnych współzawodników. Odczuwają potrzebę sprawdzania, czy osoby pełniące władzę są sprawiedliwe i kompetentne. „Czy nie wpadnę w ręce ludzi nieżyczliwych? Czy oni nie są bandą głupców? Jak zareagują, gdy się ich przycisnie? Sprawdźmy ich.”

Jeżeli Ósemka znajduje się w pozycji podległej, będzie pomniejszać fakt, że ktoś inny ma rzeczywisty wpływ na jej działania. Będzie naginać przepisy i ich interpretację, póki nie stanie się Jasne, na jakie kary może się narazić. W pozycji przywódczej z kolei. Ósemka będzie chciała wzmocnić granice osobistego

imperium. Zastosuje wtedy strategię przejęcia władzy absolutnej zamiast poszukiwać sprzymierzeńców poprzez delikatne negocjacje i zabiegi dyplomatyczne.

Często stosowanym sposobem sprawdzania, kto ma władzę, jest nadeptywanie ludziom na odciski i obserwowanie ich reakcji. Czy zdecydują się na odwet? Czy ugną się i okażą słabość, czy też będą przestrzegać zasad za wszelką cenę? Czy zmienią śpiewkę, gdy zostaną przyciśnięci do muru? Czy zaczną kłamać, manipulować, czy też będą mówić prawdę?

Walcząc z przyjacielem. Szef bada jego motywy. Daje tym samym do zrozumienia, że chce się do niego zbliżyć, jako że Ósemki wierzą, że prawda ujawnia się w walce. To że walka może być sposobem zwiększania intymności szokuje innych, których przeraża ujawnianie złości lub wyprowadza z równowagi myśl, że intymność i gniew mogą być ze sobą tak ściśle związane.

Surowa powierzchowność Ósemki kryje serce zależnego dziecka, przedwcześnie wystawionego na przeciwności losu. Wiele Ósemek kroczy przez życie nie zaglądając w głąb siebie i nie odkrywając na nowo łagodnych uczuć, ukrytych od czasu utraty dziecięcej niewinności. Nieszczęściem Szefów, przyzwyczajonych do ciągłego poszukiwania winnych na zewnątrz, jest to, że gdy wreszcie odkryją, że wszyscy mamy udział we własnych nieszczęściach, świadomość ta może ich nawet doprowadzić do samobójstwa. Ósemki twierdzą, że choćby najbardziej obwinięły innych, zawsze jeszcze bardziej winią siebie. Wina oraz pragnienie ukarania zła to główne sprawy, na których koncentrują się Ósemki. Jeżeli bowiem uda im się odkryć winnego, mogą w sposób uprawniony przejąć kontrolę i stanąć w obronie niewinnych, wprowadzając praworządność. Przeciwno zewnętrznemu zagrożeniu można zmobilizować siły i podjąć działania. Dzięki gniewowi Ósemka czuje się silna, przeciwstawia się bowiem w ten sposób swojemu lękowi: inni nie mogą jej zranić, ani ktoś, komu zaufała zdradzić.

Wychodząc z założenia, że silni przetrwają a słabi zginą. Ósemki są bardzo podejrzliwe wobec niejasnych zamiarów, sprzecznych komunikatów i niedookreślonych hierarchii dowodzenia. Poczucie bezpieczeństwa płynie z wiedzy o tym, komu trzeba się przeciwstawić i kto będzie nas osłaniał. W sytuacjach napięcia uwaga Ósemek zawęża się. Skupiają się na ważeniu własnych sił i badaniu mocnych i słabych punktów przeciwnika. Czy przeciwnik jest niewinny czy winny? Jest przyjacielem czy wrogiem? Wojownikiem czy tchórzem? Szef rzadko kwestionuje własne opinie. Rozważanie zalet własnego stanowiska czy zagłębianie się w swoje motywy psychologiczne osłabiłoby jedynie jego stanowczość.

Ósemka pragnie, by jej życie było przewidywalne i nie wymykało się z pod kontroli. Jeśli nie znajdują stanowiska, którego należy bronić, ten brak wyzwania prowadzi do rozdrażnienia i znudzenia. Gdy już raz ustalono zasady postępowania. Ósemki często zaczynają łamać wytyczne, przy których same się uprzednio upierały. Ósemka, która jest znudzona lub cierpi na nadmiar

niespożytej energii, sprawia wiele kłopotów: wszczyna kłótnie, miesza się w sprawy znajomych lub angażuje mnóstwo energii w sprawy błahe: „Kto ukradł moją obieraczkę do jarzyn? Kto tu jest winien?”

Innym, częstym u Ósemek, sposobem pozbycia się nadmiaru energii i rozwiązaniem problemu nudy jest przesada. Przesadnie korzystają z przyjemności dostarczanych przez seks czy używki, uczestniczą w całonocnych pijaństwach, nieustannych przyjęciach. Pracują do upadłego. Czerpią taką radość z jedzenia, że przy kolacji pałaszują jeszcze dwie dokładki. Gdy już skoncentrują się na poszukiwaniu przyjemności, trudno im się od nich oderwać. Jedna przyjemność rodzi następną i jeszcze następną. Ósemka opuszcza przyjęcie ostatnia.

W przypadku Szefa (jak i w przypadku wszystkich dziewięciu typów Enneagramu) dojrzałość i obserwacja siebie prowadzą do zrozumienia, jakie ograniczenia kryją się w zawężonym podejściu do życia. Każdy typ w końcu odzyskuje cenny aspekt własnej esencji, podążając ścieżką dominujących u niego problemów. Dla Ósemki oznacza to odzyskanie pierwotnej dziecięcej niewinności, którą poświęciła, by przetrwać w świecie, który ją przerażał.

Szczególnie ważne dla Ósemki są następujące sprawy:

- Kontrola osobistej własności i osobistej przestrzeni oraz kontrola , nad ludźmi mogącymi mieć wpływ na jej życie.
- Agresja i jawne jej wyrażanie.
- Szczególne zainteresowanie praworządnością i ochroną innych.
- Nawiązywanie kontaktu poprzez walkę i seks. Zaufanie do ludzi, którzy obstają przy swoim w czasie konfrontacji.
- Zwalczanie nudy przesadą. Późne powroty do domu, intensywne ;życie towarzyskie, pijaństwo. Za dużo, za głośno, zbyt wiele,
- Trudność w rozpoznaniu w sobie zależności. Gdy inni wywierają na Ósemkę wpływ, zaprzecza ona swoim rzeczywistym uczuciom twierdząc, że się nudzi lub oskarża samą siebie o przeszłe przewinienia.
- Koncentrowanie uwagi na zasadzie „wszystko albo nic”. Skrajne postrzeganie rzeczywistości: inni wydają się albo silni albo słabi, albo sprawiedliwi albo niesprawiedliwi. Ósemka nie dostrzega cech pośrednich. Taki sposób koncentracji uwagi może doprowadzić do:

niedostrzegania własnej słabości i automatycznego zaprzeczania odmiennym punktom widzenia w imię „jedynie słusznej opinii, zapewniającej Ósemce poczucie bezpieczeństwa lub do użycia siły dla obrony innych.

Tło rodzinne

Ósemki w dzieciństwie przetrwały dzięki temu, że przyjęły hardą postawę. Świat ich zdominowany był przez osoby większe i silniejsze, które chciały

sprawować nad nimi kontrolę. Dziecko musiało walczyć, choć miało poczucie, że siły nie są równe i przeżyło dzięki temu, że gotowe było do wszelkich konfrontacji, byle tylko zmusić wroga do odwrotu. W swych opowieściach z dzieciństwa Ósemki często wspominają, że były maltretowane i że nauczyły się stawiać opór. Nierzadko zdobywały respekt rówieśników za to, że nie płakały, nie ujawniały słabości i wygrywały bitwy. Jeśli nawet rodzina nie maltretowała dziecka fizycznie. Ósemki szanowane były za siłę a odrzucane za oznaki słabości.

Gdy byłem dzieckiem, walka była sposobem na życie. Brutalna szkoła, brutalne sąsiedztwo. Należało być górą i mocno się trzymać. Jeżeli darłeś się na ludzi, zdobywałeś posłuch, a jeżeli udawało Ci się ich odepchnąć, zostawiali Cię w spokoju. Gdy pojechałem tam ostatnio na wakacje, miałem możliwość odtworzenia sobie tego jeszcze raz. W rozmowie trzeba było się opowiedzieć po którejs strone. Polityka, opinie, wszystko zabarwione było antagonizmem.

Ilekcio starałem się unikać bezpośredniego wyzwania, matka patrzyła na mnie z obrzydzeniem. W końcu przerywała rozmowę, mówiąc, że jestem wymoczkim bez własnego zdania. Zdałem sobie sprawę z tego, że lubiła mnie, gdy walczyłem, a odrzucała, gdy zaczynałem wyglądać na słabeusza. Jako dorosły mam ochotę powiedzieć „Nie bij mnie”, gdy luzuję swoją postawę obronną lub gdy otwieram się wobec drugiego człowieka. Tak bardzo bowiem poniżano mnie, gdy sprawiałem wrażenie słabego.

Ósemki twierdzą na ogół, że jako dzieci starały się być grzeczne. Początkowo chciały innym dogodzić, wykorzystywano jednak ich niewinność i krzywdzono je, gdy ujawniały swe bardziej wrażliwe strony. Uważają, że zaczęły walczyć w obronie własnej i szybko stwierdziły, że o wiele przyjemniej jest łamać zasady niż ich przestrzegać.

Moi rodzice są ortodoksyjnymi baptystami. Wychowano nas w przekonaniu, że wszystko, co służyło zbawieniu dziecka, było uzasadnione. Ojciec stosował wobec nas przemoc i przez jakieś cztery lata co parę tygodni dostawałem lanie pasem. Któregoś razu (miałem wtedy prawie piętnaście lat) stwierdziłem, że jestem już dostatecznie dorosły wyrwałem ojcu pasek i powiedziałem, że następnym razem będzie to walka na gołe pięści.

Bardziej podstępne były przejawy troski o moją duszę ze strony matki. Gdy miałem około jedenastu lat, zostałem „zbawiony” i przez wiele miesięcy wierzyłem bez zastanawiania się. Ale utrzymanie takiego stanu okazało się na dłuższą metę niemożliwe. Jeden drobny grzech i człowiekowi groził ogień piekielny. Albo jesteś aniołem albo diabłem. Dla tych, którzy nie są aniołami nie ma żadnych szans na zbawienie. Nie byłem w stanie przyjąć światopoglądu przekazywanego mi przez rodziców. Jeżeli na tym miało polegać życie, to właściwie lepiej z nim od razu skończyć. Sprzeciwiłem się więc i stale mnie ostrzegano: „Jeżeli czegoś tam nie zrobisz stracisz szansę, nie będzie

zbawienia, nie będzie odwrotu." Robiłem więc to, na co miałem ochotę, łamiąc wszelkie zasady.

Gdy byłem w szkole średniej okradłem nasz kościół. Ojciec był tam diakonem, musieliśmy więc wyjechać, okryci niesławą. Zanim to się stało, zmuszano mnie do częstego chodzenia do kościoła: w niedzielę rano, w niedzielę wieczorem, w środę wieczorem, na liczne spotkania modlitewne. Przeżywałem katusze. Gdy teraz sobie to przypomnę, wydaje mi się, że rodzice zrozumieli, dlaczego tak postąpiłem. Wtedy jednak wydawało mi się, że chodzi mi jedynie o pieniądze.

Zaprzeczanie

Atmosfera otwartej rywalizacji sprzyja rozkwitowi młodych Ósemek. Wykorzystują wtedy wszelkie wrodzone talenty, by wygrywać. Małe, obdarzone inteligencją dziecko albo manipuluje innym dzieckiem albo je obraża. Dziecko starsze stosuje przemoc fizyczną lub przekrzykuje przeciwników. W ferworze walki mały wojownik nie może sobie pozwolić na zastanawianie się nad własną słabością. Musi polegać na sobie, nauczyć się atakować i pokonywać system obronny wroga.

Takie Dzieci nauczyły się zaprzeczać swym niepowodzeniom, by sprawiać wrażenie silnych. Gdy Ósemka zacznie się klócić, pole jej uwagi zawęża się. Szef koncentruje się sztywno na słabych punktach obrony przeciwnika, trudno mu wtedy pojąć kontrargumenty, ponieważ uwaga nie jest już na tyle elastyczna, by możliwe było ponowne rozważenie spornego problemu. Gdy Ósemka nastawi się na konfrontację, większość niezgodnych z tą pozycją informacji zostanie odrzucona, gdyż nie stać jej na przesunięcie uwagi, by rozważyć posiadane dowody.

Przez cały okres szkoły ja byłem tym, który w imię kolegów podważał słowa nauczyciela. Wydawało mi się, że poszukuję prawdy, a objawiało się to kwestionowaniem autorytetów. Czy oni naprawdę wiedzieli to, co twierdzili, że wiedzą? Skąd czerpali swoją wiedzę? Nigdy nie sądziłem, że ktokolwiek lubi „grzeczne” dzieciaki, wydawało mi się, że ja im się bardziej podobam.

Nie dlatego sprzeciwiałem się autorytetom, że chciałem się z kimkolwiek poróżnić. Chciałem po prostu wzbudzić zainteresowanie kolegów podejmując wyzwanie, stając do walki. I wydawało mi się, że nauczyciele będą mnie szanować za bojowego ducha i wytrwałość. Rzadko przychodziło mi do głowy, że mogę być w błędzie. Zresztą w pewnym sensie nie miało to znaczenia, bo sama konfrontacja była dla mnie wystarczająco podniecająca i stymulująca.

Będąc już człowiekiem dorosłym, podejmowałem się nieraz różnych zadań nie zastanawiając się nad tym, że nie mam odpowiedniego przygotowania i nie dam sobie rady. Ostatnio podjąłem się napisania dla czasopisma o zasięgu krajowym artykułu na temat ostatnich osiągnięć inżynierii genetycznej, choć nie skończyłem nawet elementarnej biologii. Założyłem po prostu, że

sprostam temu zadaniu. Oddaję się pracy bez reszty. Najpierw jest tylko praca, bez żadnych rozrywek, po czym bawię się na całego i nie pracuję w ogóle. Cokolwiek robię, robię to na zasadzie „wszystko albo nic”.

Szef lubi przede wszystkim żyć na pełnych obrotach, całą parą iść naprzód. Nauczył się podążać za swymi impulsami, ku temu co sprawia przyjemność, bez zbytniego zastanawiania się nad swoimi motywami. Dzięki temu właściwie nie ma zahamowań i dysponuje znacznymi zasobami energii fizycznej, której nie traci na introspekcję i zastanawianie się nad sobą. Gdy wpadnie w szpony swoich pragnień, przystępuje szybko do działania, zanim odczuje frustrację. Czas między pojawieniem się impulsu a przystąpieniem do działania jest krótki. I gdy już skoncentruje się na upragnionym celu, usztywnia uwagę w sposób charakterystyczny dla pozycji walki.

Zawsze roztaczałem wokół siebie nimb niezwyciężoności. Pamiętam, że raz późnym wieczorem zachciało mi się placka, tuż przed zamknięciem piekarni. Piekarnia znajdowała się po drugiej stronie miasta, wsiadłem więc na motor i ruszyłem na pełnym gazie. Ulica była w pewnym miejscu rozkopana i motocykl wpadł w dziurę nie świeciło się światło ostrzegawcze. Wstałem, całe spodnie miałem zakrwawione, ale o niczym innym nie myślałem, tylko o tym, by jak najszybciej uruchomić motor.

Pamiętam, jak próbowałem się uwolnić od paru osób, które chciały mi pomóc, myślałem tylko o tym, że muszę zdążyć do piekarni przed j' zamknięciem. Nie miało to nic wspólnego ani z bohaterstwem, ani | z plackiem. Chodziło o ten animusz, w który wprawiała mnie świadomość, że znowu uda mi się zdążyć.

Bardzo bolesnym dla mnie przeżyciem jest poczucie bezbronności, jakie mam wtedy, gdy zabraknie mi władzy. Pielęgnuję więc ten mit siły a jazda po szybkim pasie ruchu, gdzie mogę rozwinąć maksymalną prędkość, ma dla mnie wartość symboliczną. Bez tego mam poczucie, że nic się nie dzieje.

Zaprzeczaniu osobistym ograniczeniom towarzyszy często tendencja do negowania własnego bólu fizycznego i emocjonalnego. Ósemki często relacjonują, jak to np. udało im się wytrwać do końca w ważnym szkolnym meczu piłki nożnej z zabandażowaną nogą, by zemdleć po powrocie do domu. Opowiadają też wiele pouczających rzeczy o swoim zaprzeczaniu cierpieniom emocjonalnym: jeśli osoba ukochana lub serdeczny przyjaciel wystawia Ósemkę do wiatru, ona natychmiast znajduje sposób, by nie dopuścić do siebie pojawiających się wtedy uczuć.

Zmiana w świadomości, bez której nie sposób zaprzeczyć bolesnym przeżyciom, bywa kapitalną zaletą u dobrego wojownika. Prowadzić jednak może do strasznego cierpienia, jeśli wojownik zacznie się przejmować tym, co myślą inni albo jeśli się zakocha. Na początku romansu Ósemka rozdarta jest

między pojawiającymi się na nowo uczuciami czułości a tendencją do zaprzeczania bardziej „miękkim uczuciom”.

W swojej książce *Our Internal Conflicts* Karen Horney wzruszająco opisuje charakterystyczne dla Szefa balansowanie między punktem Ósmym a Drugim Enneagramu, obrazujące dylemat człowieka, u którego podstawowa linia obrony polega na atakowaniu innych, ale który jednocześnie w głębi nadal potrzebuje ich aprobaty i miłości. Horney cały rozdział poświęca opisowi jednostki, której podstawową obroną jest atakowanie innych (Ósemka). Inny rozdział poświęca osobom, które bronią się poprzez zbliżanie się do ludzi (Dwójka), a kolejny tym, którzy się od innych odsuwają (Piątka). Według troistego spojrzenia na ludzką osobowość, charakterystycznego dla Enneagramu, te trzy pozornie niezależne rodzaje zachowań to punkt podstawowy, punkt bezpieczeństwa i punkt stresu Ósemki.

Kontrola

Szef stara się objąć kontrolą wszystko, co może mieć wpływ na jego życie. Staje się szczególnie wrażliwy na sprawiedliwość bądź niesprawiedliwość zachowań innych ludzi i w sposób nawykowy koncentruje się na niebezpieczeństwie manipulowania władzą lub zdobywania kontroli przez innych. Uwaga skupia się przede wszystkim na rozstrzygnięciu kwestii „Kto tu ma władzę?” oraz „Czy ta osoba będzie postępowała sprawiedliwie?”

W pewnym sensie całe moje życie polegało na próbie zrozumienia, na czym tak naprawdę polegają reguły gry. Dotychczas każdy mógł mnie tyranizować, ja zaś chciałem odkryć, czym naprawdę ludzie powinni się kierować. Uważam, że tam, w świecie jest prawdziwe zło i ludzie chcą mnie poniżyć, by sami się mogli się wywyższać moim kosztem. A ja tak samo mam prawo do zaspokajania swoich potrzeb jak oni i żeby móc to zrobić, muszę jakoś wymknąć się tym, którzy chcą mnie wykorzystać, starając się jednocześnie zachować na swój sposób honorowo.

Ósemki czują się bezpiecznie, gdy mają kontrolę nad sytuacją, trzymają lejce w swoich rękach i zmuszają innych do posłuszeństwa. Czują się też silne, gdy same łamią zasady, których przestrzegają inni. Gwałtownie reagują na wszelkie próby wpływania na to, co robią i dopóty będą rozdrażnione i skłonne do buntu, dopóki nie uwolnią się od ingerencji z zewnątrz. Pragną zarazem ustalać granice i przekraczać je. Często narzucają sobie i innym purytańskie wymagania i żądają prawości postępowania, by potem łamać wszystkie narzucone sobie zakazy.

Typowym przykładem Szefa, który przejmuje kontrolę, jest ktoś, kto sporządza szczegółową listę rzeczy do zrobienia, po czym jedzie na tydzień na ryby. W czasie tego tygodnia nie ma żadnych wyrzutów sumienia i pozwala sobie na smakowite grzeszki. Inny przykład to Szef, który namawia swoich

podwładnych, by przyszli do pracy wcześniej, co ma usprawnić wykonanie zadania, po czym spóźnia się godzinę na zebranie generalne. Przez tę godzinę podwładni siedzą beczynnie czekając na niego.

Ósemkom zależy na ograniczaniu (albo przynajmniej na możliwości przewidzenia) zakresu kontroli ich życia przez innych ludzi. Zaufanie jest wynikiem uzyskania pełnej informacji od innych i maksymalnego eliminowania niewiadomych. Ósemka może więc zmuszać innych do zajęcia stanowiska lub sama wygłaszać opinie kontrowersyjne, by zbadać reakcje innych ludzi. Typowe sposoby wykorzystywane przez Ósemkę do zaspokajania swojej potrzeby kontroli to opowiadanie niewybrednych kawałów o mniejszościach narodowych, niejasne zaloty homoseksualne czy opowiadanie o swoich mało dojrzałych wybrykach w przeszłości. Wszystkie te kontrowersyjne zabiegi w prawie każdej sytuacji społecznej doprowadzą do podziału obecnych na zwolenników i przeciwników, zmuszając ludzi do ujawniania swych spontanicznych reakcji emocjonalnych.

Gdy tylko mnie ktoś zainteresuje, chcę od razu ustalić nasze wzajemne relacje. Chcę, byśmy oboje przestrzegali pewnych reguł i obserwuję, czy moi znajomi nie zaczynają przypadkiem łamać swoich zobowiązań. Jeśli przestanę się mieć na baczności i ktoś, komu zaufałem, robi mi na szaro, czuję się totalnie zdradzony.

Jeżeli skrzywdzili mnie nienaumyślnie lub z głupoty, robię wszystko, by to się więcej nie powtórzyło. Jeśli natomiast zrobili to celowo, muszę wyrównać rachunki. Chcę wtedy, żeby się przyznali i pragnę, by spotkała ich kara. Gdybym komuś pozwolił na wykorzystanie mnie, tak dalece osłabiłoby to moje przekonanie, iż mam absolutną rację, że uwierzyłbym z kolei, że jestem w kompletnym błędzie i musiałbym się podporządkować.

Spostrzeżenia Szefa zakotwiczone są w pewnym obrazie świata: wszelkie drobne niedopatrzania i źle opracowane detale mogą sprawić, że świat wymknie się spod jego kontroli. Drobne pomyłki potrafią wyprowadzić Ósemki z równowagi. Reagują wtedy gwałtownie, ponieważ mają poczucie, że nie przewidziały takiego obrotu spraw. W przypadku błędów na dużą skalę, reagują paradoksalnie: stanowią one atrakcję, szczególnie jeśli są na tyle dramatyczne, że wymagają zdecydowanej konfrontacji.

W każdej nie dającej się przewidzieć sytuacji ujawnia się typowy dla Ósemek zwyczaj koncentrowania się na słabych stronach przedsięwzięcia. Szef chce wychwycić potencjalne trudności zanim zdążą się nasilić. Jeżeli mimo wszystko zdarzy się coś zaskakującego lub nieprawidłowego, potrafi tak bardzo skupić się na drobnym błędzie, że przestaje dostrzegać reakcje innych ludzi i oczywiste sposoby naprawienia pomyłki. Konsekwencje takiego postępowania mogą być trudne do zniesienia, w miarę nasilania się u Szefa dogmatyzmu i dążenia do przejęcia kontroli.

Mam swój interes w tym, by przejmować kierownictwo. Jestem wtedy pewien, że wszystko będzie zrobione jak należy. Mam więc skłonność do drobiazgowej kontroli wszystkich detali. W ubiegłym tygodniu poszliśmy z parą znajomych na kolację do restauracji. Podano zimną zupę. Mnie się wtedy wydawało, że staram się jedynie pertraktować z kelnerem na ten temat. Dopiero później zdałem sobie sprawę z tego, że pozostali uczestnicy wydarzenia czuli się w tej sytuacji skrępowani. Ja chciałem, by przyniesiono na stół gorącą zupę i ta sprawa była dla mnie najistotniejsza, ponieważ gdybyśmy im popuścili, to być może następne danie byłoby również nieudane. Dla ratowania siebie należy interweniować natychmiast, w przeciwnym razie narasta lęk, że wszystko zacznie się wymykać spod kontroli.

Zemsta

Obroną przed nawrotem dziecięcego lęku przed bezsilnością jest planowanie zemsty. Myśl o odwecie hamuje uczucia poniżenia lub zagrożenia, pojawiające się, gdy zwycięża przeciwnik. Gra toczy się dalej: jeszcze nie wszystko stracone, czekamy po prostu na następne starcie. Inną strategią obronną stosowaną przez Ósemki, gdy mają poczucie, że są kontrolowane przez czynniki zewnętrzne, jest zwyczaj obwiniania innych za napotkane trudności i odrzucania opinii niezgodnych z własnymi w przekonaniu, że są głupie czy bezsensowne, bez zastanawiania się nad nimi.

Do szalu mnie doprowadza takie siedzenie i wysłuchiwanie, jak mnie ktoś obraza. Myśl o tym, że ktoś mnie wrobił, nie opuszcza mnie i czekam tylko na właściwy moment, by ruszyć do akcji. Zemsta to nie wymachiwanie siekierą, to raczej chęć dania nauczki. Kara musi odpowiadać winie. Wyobrażam sobie, jak zemścić się na wrogu (stosownie do jego przewinienia), by w chwili wymierzania kary zrozumiał, jakim był gównem.

Ósemka na ogół bierze swoją chęć wyrównania rachunków za chęć wymierzania sprawiedliwości. Została urażona w jej mniemaniu niesprawiedliwie zemsta ma więc zrównoważyć szale. Nie jest to jedynie odwet.

W ubiegłym tygodniu poszedłem ze znajomym na śniadanie. Właściciel knajpy był niezwykle niegrzeczny, gdy przyjmował nasze zamówienie. Nie mogłem o tym zapomnieć. Jadłem i przez cały czas zastanawiałem się: czy wychodząc powinienem po prostu przewrócić stół? Czy może raczej zwymyślać właściciela knajpy? Co takiego mógłbym zrobić, by nie odczuwać przez resztę dnia upokorzenia i poprawić sobie nastrój? Nie mogłem przestać myśleć o tym, jak się zemścić. W końcu nic nie zrobiłem i wyszedłem. Ale dalej ta sprawa dalej

leży mi na wątrobie. Ilekroć przejeżdżam koło tej restauracji, myślę sobie: „Co by było, gdybym tak wybił im szybę?” Nie można zaznać spokoju, póki się czegoś nie zrobi.

Sprawiedliwość

Potrzeba sprawowania kontroli wpływa na szczególne zainteresowanie Ósemki sprawiedliwością. „Czy można innym ufać? Czy postępują sprawiedliwie?” Zainteresowanie to podsycane jest niespełnionym dziecięcym pragnieniem znalezienia autorytetu, który byłby na tyle wiarygodny, by można mu było przekazać kontrolę i nie bać się, że nas wykiwa lub zdominuje. Uwrażliwienie na sprawiedliwość powoduje, że Szefowie zwracają szczególną uwagę na wszelkie przejawy nieczystych intencji.

Mam skłonność do szukania oznak nieświadomych lub wrogich zachowań. Staram się rozszyfrować ludzką podłość lub przewidzieć, w jaki sposób mogłaby się ujawnić w sytuacji podbramkowej. Czy ci ludzie mają skłonność do manipulowania? Czy lubią to robić? Czy sprawia im to przyjemność?

Mam ochotę sprawdzić, do czego ludzie są zdolni. Nie ma wówczas przykrych niespodzianek. Chodzi o to, by nie stworzyć sobie na początku cukierkowego obrazu drugiego człowieka, bo potem można być zaskoczonym, gdy ujawni on jakieś podłe motyw. Ja szukam motywów zasadniczych. Staram się odkryć czego ten człowiek chce i na co z jego strony mogę liczyć.

Dużo uwagi poświęcam temu, jak ludzie postępują wobec siebie. W którym punkcie są sami dla siebie zagadką? Jak się zachowują, gdy są przestraszeni? Co stanowi ich piętę achillesową? Zdaję sobie sprawę z tego, że gdy już ktoś podpadnie mojemu „barometrowi zaufania”, bardzo mi trudno zmienić tę opinię. Potrzebuję przewidywalności, jaką daje mi niezmiennosc opinii. Jeżeli chcę sprawdzić, co ktoś kryje pod swoją gładką powierzchownością, wywieram na niego nacisk i drażnię, by zobaczyć, jak wtedy zareaguje.

Szef wywiera presję, by wybadać prawdziwe motyw. Szczególnie zależy mu na sprawdzeniu, na ile są one sprawiedliwe. Ósemka uważa siebie za obrońcę słabszych. Jasne jest więc, że w obliczu niesprawiedliwości chce przejąć ster władzy. Niestety, występowanie z pozycji obrońcy wywiera najczęściej skutek przeciwny do zamierzonego, ponieważ Ósemka do obrony słusznej sprawy podchodzi tak bardzo konfrontacyjnie, że postrzegana jest raczej jako osoba kłopotliwa niż jako wartościowy sprzymierzeniec.

Ósemkę łatwo też wmanipulować w cudze rozgrywki. Szuka się w niej sprzymierzeńca-twardziela, jako że chętnie przejmuje dowództwo w obronie sprawiedliwości czy dla zwalczania wyzysku. Typowy scenariusz jest taki: dziecko-Ósemka słyszy, że komuś wyrządzono krzywdę i ani się obejrzy, a już staje w pierwszym szeregu w obronie interesów innych dzieci. Jeśli klasa jest

przekonana, że nauczyciel za dużo zadaje, jej rzecznikiem najprawdopodobniej zostanie Ósemka, która czerpie poczucie bezpieczeństwa z bezpośredniego zwalczania niesprawiedliwości i którą łatwo wmanewrować we wzięcie na siebie winy innych.

W zaburzonych rodzinach często dziecko-Ósemka wyczuwa nieświadomy gniew dorosłych i stara się mu przeciwdziałać. Inni członkowie rodziny będą zapewne uważać, że to Ósemka jest przyczyną kłopotów, nie zdając sobie sprawy z tego, jak wyraźnie przekazują jej własną niezewnętrzną agresję.

Prawda jako wyższa jakość umysłu

Koncentrując się na tym, czy inni grają czysto. Ósemki swoją uwagę kierują ku ukrytym intencjom innych ludzi. Chcą sprawdzić, czy inni mówią prawdę. Konfrontują ich zatem z drażliwymi problemami, by zbadać, czy pod presją nie wyjdzie na jaw jakieś kłamstwo. Ósemka nie uważa, by to poszukiwanie prawdy miało posmak walki. Wydaje jej się raczej, że chce wyczuć, czy ktoś jest stronniczy lub czy stara się coś zataić. Jej naturalnym impulsem jest chęć wstrząśnięcia całym zaangażowanym w sprawę towarzystwem, by mogły ujawnić się prawdziwe uczucia. U podstaw przyjaźni Ósemek leży walka, ponieważ ludzie pod presją ujawniają swoje ukryte plany.

Ósemka docenia uczciwą walkę. Rzutuje na zewnątrz wyidealizowany obraz siebie jako osoby, która wiele może, podziwia więc ludzi stanowczych. Identyfikuje się z tymi, którzy, przyparci do muru, trzymają się swego zdania; gardzi zaś wszystkimi, którzy pragną uniknąć konfrontacji.

Z punktu widzenia zewnętrznego obserwatora to, co dla Szefa jest „uczciwą walką”, wygląda raczej na starcie bokserskie dwóch nieustępliwych przeciwników. Ci z nas, którzy nie mają kontaktu z własną i agresją, często robią wszystko, by trzymać się z daleka od Ósemki, kryjąc przed nią złe wiadomości lub preparując informacje tak, by nie rozdrażnić osoby na tyle wybuchowej. Dla Ósemki walka jest czymś j podniecającym i zdecydowanie przedkłada ona ostre starcie z godnym przeciwnikiem nad łatwą wygraną.

Jeżeli przeciwnik jest tego wart, dochodzi do wybuchu dotychczas i powstrzymywanych emocji. Ósemka mobilizuje się w starciu z siłą groźną wymknieniem się spod kontroli. Gniew, który taka konfrontacja wywołuje, przeżywany jest jako ukierunkowana, zogniskowana siła. Jest to raczej podniecenie niż emocja negatywna. Rozzłoszczona Ósemka wyczuwa energetyzującą siłę gniewu. Jest on dla niej dążeniem do wykrycia prawdy, narzędziem umożliwiającym wykonanie zadania, antidotum na nudę i samozapomnienie. Uczciwa walka jest dla Ósemki sytuacją, w której obie strony wygrywają. Zwycięstwo nad przeciwnikiem dostarcza satysfakcji z przejęcia kontroli; przegrana na rzecz godnego przeciwnika, który poddany próbie okazał

i się człowiekiem sprawiedliwym, zmniejsza brak zaufania wobec tych, którzy mają władzę nad życiem Ósemki.

Gdy Ósemka działa w obronie własnego „ja” skupia się w duchu na tej prawdzie, która jest dla niej najbardziej korzystna. Upiera się przy tym, że jej stanowisko jest jedynym obiektywnie słusznym. Gdy raz nabierze przekonania, że jej racja jest słuszna, nie dostrzega, że być może obiektywnie rzecz biorąc służy ona jedynie jej własnym interesom czy też opiera się na fragmentarycznych danych. Nastawiona na zwalczanie wszelkiej opozycji Ósemka przyjmuje postawę konfrontacji. Ogniskuje uwagę na ujemnych cechach przeciwnika i pozytywnych cechach własnych. Opinie odmienne od swoich uważa za głupie i zdarza się, że je w sposób automatyczny, bez przemyślenia pomija. Uwaga bowiem ulega zawężeniu i skupia się na osiągnięciu celu podtrzymującego własne poczucie bezpieczeństwa.

Przyjawszy postawę konfrontacji. Ósemki tracą giętkość uwagi, dzięki której mogłyby poddać refleksji swoją linię działania lub wziąć pod uwagę dodatkowe informacje. Warto, by Ósemki uświadomiły sobie, że taki sposób koncentracji uwagi ma swoje podłoże w szczególnym rozpamiętywaniu dawnych sytuacji, gdy cudze pomysły wydawały się kompletnie niedorzeczne i tak niegodne uwagi, że odrzucone zostały bez zastanowienia.

Pewna Ósemka porównała stan umysłu towarzyszący postawie walki do stanu umysłu gracza baseballowego, biegnącego przez boisko z piłką pod pachą. Nigdy nie zatrzymuje się, by zastanowić się nad słabością własnej linii obrony. Szuka jedynie luk w linii obrony przeciwnika. Na podobieństwo tego gracza baseballowego, skoncentrowana na jednym Ósemka tak bardzo przywiązuje się do „jedynie słusznej” strategii, że nie potrafi skierować uwagi ku alternatywnym punktom widzenia.

W miarę dojrzewania i kontaktu ze sprawiedliwymi autorytetami oraz niezagrażającymi przyjaciółmi. Ósemka rozluźnia swoją obronność percepcyjną. Gdy nie grozi jej utrata władzy, zaczyna sobie uświadamiać, że istnieją rozwiązania kompromisowe.

Dojrzała Ósemka porzuca neurotyczną potrzebę prowokowania konfliktów dla ujawniania ukrytej prawdy. Na bazie tego pierwotnego neurotycznego zaburzenia rozwija się u niej szczególna zdolność rozpoznawania indywidualnej prawdy właściwej każdemu z nas. Gdy Ósemka nie czuje się już zagrożona możliwością niesprawiedliwej kontroli ze strony innych, oscyluje w sposób naturalny ku obiektywnemu spostrzeganiu autentycznych pragnień każdego człowieka. Chcąc jedynie dociec prawdy. Szef jest w stanie nauczyć się rozpoznawania drobnych wahań uwagi, z których można wyczytać, na ile szczerą są wygłaszane opinie.

Na co Ósemki zwracają uwagę?

Ósemki dysponują kilkoma strategiami umożliwiającymi im niedostrzeganie zagrażających informacji. Ich główną linią obrony psychologicznej jest przekonanie/ że są silniejsze od potencjalnej opozycji. W efekcie maksymalizują własne atuty, minimalizując plusey przeciwnika. Jedna Ósemka powiedziała o sobie, że tak naprawdę nie jest odważna, bo rzadko kiedy ma się czego bać. Uwierzyłyby w swoją odwagę, gdyby odczuwała strach, a mimo to nie wycofywała się. Ale ilekroć zaczyna się z ludźmi sprzeczać, wszyscy wydają jej się słabeuszami. Klasycznym sposobem na to, by nie zauważać zagrożenia, jest wytlumianie go poprzez koncentrację uwagi na czymś innym. U Ósemek pijaństwo czy życie ponad stan z łatwością mogą służyć niedopuszczeniu do świadomości bolesnych myśli lub konstatacji, które mogłyby podważyć poczucie własnej mocy. Świadomy siebie Szef może wręcz wykorzystać pragnienie natychmiastowego pofolgowania sobie jako sygnał, że należy wejrzeć w głąb siebie i sprawdzić, jakie rzeczywiste potrzeby są spychane na bok przez owo pragnienie.

Innym stosowanym przez Ósemki sposobem niedopuszczania niechcianych treści do świadomości jest uparte zaprzeczanie bolesnemu problemowi, aż do unicestwienia go. Sposób ten nie polega na spychaniu do nieświadomości czegoś, o czym nie chce się myśleć, ale na kierowaniu uwagi ku rzeczom przyjemnym. W ten sposób można patrzeć na coś wprost i nie widzieć tego. Krańcowy przykład takiego stylu koncentracji uwagi podała pewna powracająca do zdrowia alkoholiczka. Któregoś razu, będąc w ciągu, próbowała przekonać męża, że nie pije. Stała naprzeciw niego, w piwnicy, a u jej stóp piętrzył się stos pustych butelek po whisky. Uważała, że udało jej się męża przekonać, ponieważ w jej świadomości tych butelek tam nie było.

Wszyscy posiadamy umiejętność zaprzeczania nieakceptowanym treściom. Dlatego lekarze, zmuszeni przekazać pacjentowi niepomyślną diagnozę, proszą, by przyszedł z krewnym lub przyjacielem. Zakładają bowiem, że ludzie skłonni są zaprzeczać zagrażającym informacjom lub informacje takie poddawać racjonalizacji. Ósemki szczególnie podatne są na te specyficzne przesunięcia uwagi, wskutek których przyjmowane są tylko informacje pomyślne, niepomyślne zaś ulegają zablokowaniu. Taki styl sterowania uwagą jest im bliski, ponieważ w dzieciństwie musiały sprzeciwiać się osobom silniejszym od siebie.

Zdolny adwersarz z konieczności pomija wiele informacji nie związanych bezpośrednio z zadaniem zniszczenia opozycji. W walce spostrzeżenia stają się czarne albo białe, z nielicznymi plamami mglistych szarości. W odmiennym stanie umysłu, będącym wynikiem gniewu, uwaga zawęża się do poszukiwania słabych stron przeciwnika. „Jak go podejść?” „Gdzie tkwi luka w jego charakterze?” „W jaki sposób zmusić go do wycofania się?” Niezbędne staje się przyjęcie założenia, że własne stanowisko jest absolutnie słuszne: gwarantuje bowiem natychmiastowe działanie bez wahania. Niefortunnym skutkiem

ubocznym konfrontacji „na całego” jest utrata zdolności przyjmowania nowych informacji.

Nadal nie chcę przyjąć do wiadomości odmiennych punktów widzenia. Tak byłem niegdyś wściekły na dorosłych, którym „tak wyszło” i którzy wciąż wszystko psuli, że chcę wiedzieć dokładnie, czego się mogę spodziewać i mieć pewność, że to się rzeczywiście wydarzy. Myśl, że dla różnych ludzi różne rozwiązania mogą być właściwe, jest teoretycznie słuszna. W praktyce jednak tak dalece osłabia moje przekonanie, że mam absolutną rację, że zdaję sobie wtedy sprawę, iż muszę być w całkowitym błędzie. Albo ma się absolutną rację, albo nie ma jej się wcale.

Zewnętrznemu obserwatorowi może się wydawać, że Ósemka uparcie ignoruje odmienne racjonalne argumenty. Jej postrzeganie oparte jest bowiem na punktach odniesienia typu albo albo. „Czy jesteś przyjacielem czy wrogiem? Przywódcą czy poddanym? Jesteś silny czy słaby? Przeciwno mnie czy po mojej stronie?” Uświadomienie sobie, że może istnieć pośrednie rozwiązanie na ogół wywołuje poczucie skrajnej podatności na zranienie. Pójście na kompromis otwiera Ósemkę psychologicznie na atak z każdej strony, ponieważ sytuacja, która nie jest ani biała ani czarna, przestaje być przewidywalna.

Następujący opis pochodzi od osiemnastoletniego Szefa. Opisuje trudności, na jakie napotyka, gdy uświadamia sobie zagrażające informacje, którym uprzednio zaprzeczał. Jego relacja rzuca też światło na dylemat związany z koncentracją uwagi. Z podobnymi trudnościami wszyscy miewamy do czynienia, gdy ktoś rozbudza nasze uprzedzenia, poddaje próbie nasze postawy rasowe lub podważa nasze poglądy polityczne. W każdej sytuacji, gdy dochodzi do polaryzacji poglądów („my przeciwko wam”), uwaga szybko zostaje zafiksowana na słabościach stanowiska przeciwnika. Przez to zaprzecza się mocnym stronom wroga lub własnym słabym punktami. Przeciwnik traci cechy ludzkie, jego zalety przestają istnieć, ponieważ nie stać nas, by o nich pamiętać.

Przestałem rosnąć dopiero w drugiej klasie liceum, więc gdy nadszedł sezon piłkarski, miałem 1.90 m wzrostu i ważyłem około 108 kg. Pierwszorządne mięso dla drużyny. W jednym z pierwszych meczów któryś z przeciwników podpuścił mnie, więc dałem mu popalić. Wściekłem się, zniżyłem głowę i staranowałem go z całej siły. Złamałem mu żebra i trzy kręgi. Bardzo długo leżał w szpitalu. Powoli odzyskiwał zdolność poruszania się. Przez cały czas mówiono mi o tym, ale nie docierało do mnie, że to coś poważnego, ani że to ja zrobiłem. Przychodziły mi takie myśli do głowy, ale nie wydawało mi się, by mogłoby to być prawdą, więc zapominałem o tym. Przewano mnie Zabijaką i to mi się podobało, bo chłopaki trzymali się ode mnie z daleka na boisku, choć przecież to przydomek nie pasowało do mnie.

Gdzieś w połowie sezonu sytuacja się powtórzyła. Ten sam układ, mocne uderzenie, kontuzja, i facet leżał bez czucia. Było to coś niebywałego. Cały ten poprzedni incydent przypominał mi się, gdy leżałem tam, na ziemi. Tak, jakby mnie ktoś bił. Ból tamtego, tygodnie spędzone w łóżku... Wydawało mi się, że czuję na sobie nienawiść chłopaków, którzy nazwali mnie Zabijaką. Wszystko naraz wróciło i ciągle przypominało mi się przez kilka następnych dni. Historia skończyła się tym, że ten drugi koleś, którego uderzyłem, miał niewielkie, proste złamanie. A ja zerwałem z piłką nożną. Drużyna miała mi to za złe, bo dobrze jest mieć po swojej stronie takiego ciężarowca, ale ja już nie ufałem sobie i nie wiedziałem, co się może zdarzyć, gdy znowu wpadnę w taką ślepią furję.

W praktykach medytacyjnych zaprzeczanie przybiera postać przekonania, że należy się powstrzymać od myślenia. Jest to pułapka, w którą często wpadają początkujący, gdy po raz pierwszy w czasie medytacji próbują uwolnić się od myśli. Jest to podejście błędne. Medytujący tak naprawdę nie wycofuje swej uwagi z myśli, które powinny przyplływać i odpływać. Zamiast tego stara się zamknąć im dostęp, zmuszając się do koncentracji na wewnętrznym pustym obszarze. Takie sztywne koncentrowanie uwagi na wewnętrznej pustce ma ten skutek uboczny, że blokuje normalną świadomość własnych myśli i innych wrażeń. Gdy tylko medytujący rezygnuje z koncentracji na umysłowej pustce, myśli zalewają go i stają się jasne, że świadomość tak naprawdę wcale nie odwróciła się od stanu myślenia.

Szefom taki stan umysłu związany z „zabranianiem sobie myślenia” kojarzy się z czymś w rodzaju celowego gapienia się w ścianę, jakie mają zwyczaj uprawiać, gdy muszą uporać się z bolesnymi potrzebami. Ósemka potrafi się ocknąć, nie wiedząc jak długo gapiła się w pustą ścianę czy pusty blat stołu i stwierdzić, że ciężko jej przychodzi myślenie. Przeżywa spostrzeżeniową pustkę. Gdyby ta pustka mogła przemówić, powiedziałaaby coś takiego: „Nic bolesnego nie może przedostać się przez barykadę stołu.”

Pewna Ósemka stwierdziła, że przełamywanie zaprzeczania przypomina podnoszenie kurtyny na scenie. „Wszystko, przeciwko czemu walczyłeś, patrzy wprost na ciebie, z siłą prawdy totalnej. Ty nie masz zupełnie racji. Jesteś idiotą, popełniłeś niewybaczalny błąd, i masz ochotę ukarać siebie za to, co zrobiłeś.” Kłopot z problemami, którym się zaprzeczyło, polega na tym, że potrafią one przedrzeć się do świadomości nagle i z ogromną siłą. Zważywszy, jak bardzo Szef zaangażowany jest w kwestię sprawiedliwości, prowadzić to może do wybuchu nienawiści do samego siebie i samooskarżeń. Cytowany uprzednio młody piłkarz czuł się albo bohaterem, albo zabójcą. Między tymi dwiema skrajnościami nie było nic pośredniego.

Ósemki twierdzą również, że przełamanie bariery zaprzeczania wobec jednego wydarzenia może służyć jako wewnętrzny lont rozpalający wspomnienia innych podobnych incydentów. Zachodzi swego rodzaju pamięciowa reakcja łańcuchowa. Ósemki mówią, że gdy już raz dostrzegą w sobie coś złego,

przypominają sobie wiele innych przypadków podobnie złych zachowań z przeszłości.

Według Ósemek wgląd działa jak pudełko, z którego wyskakuje pięść o wielkiej sile ciosu. Otwierają pudełko: rozważają jakieś stanowisko, uważając początkowo, że mają absolutną rację. Jeśli dojdą do wniosku, że się myliły, są tak zaskoczone, że przechodzą do pozycji walki. Nie są wtedy w stanie wymyślić żadnego kompromisu, by złagodzić rażącą siłę wglądu. To co było absolutnie słuszne teraz jest kompletnie błędne. Potrzeba ukarania za nieprawość natychmiast zwrócona zostaje przeciwko sobie.

Styl intuicyjny

Styl intuicyjny najbardziej charakterystyczny dla danego typu ma swoje źródło w sposobie koncentrowania uwagi wypracowanym dla radzenia sobie z problemami w dzieciństwie. Osią postępowania Ósemek w młodości była sprawa władzy i kontroli; jako dzieci nauczyły się więc rejestrować swoje wrażenia związane z siłą, jaką inni w nich rozniecali. Energia je fascynuje. Potrafią wyczuć jaki jej rodzaj mają w sobie inni ludzie. Umieją ją wychwycić w życiowych sytuacjach. Ich poczucie własnego „ja” zdaje się rozprzestrzeniać po całym pokoju. Ósemki mówią na przykład: „Gdy się złoścę czuję, że rosnę. Ludzie myślą, że mam ponad metr osiemdziesiąt, choć w rzeczywistości jestem dość niski”. Poniższa wypowiedź studentki Uniwersytetu Kalifornijskiego obrazuje typowy sposób lokowania uwagi, opisywany przez te Ósemki, które wyćwiczyły się w samoobserwacji.

Mój partner twierdzi, że wyczuwa moją obecność, gdy tylko przekroczę próg. Powiada, że musi się ze mną liczyć nawet wtedy, gdy siedzi za zamkniętymi drzwiami w swoim pokoju. Mam wrażenie, że zarówno ja, jak i inne znane mi Ósemki, zajmujemy zbyt wiele miejsca; tam, gdzie się znajduję, rozrastam się i wypełniam sobą całą przestrzeń.

Studentka ta ma wrażenie takiego gospodarowania swoją uwagą, że lokuje ją w rozszerzonym poczuciu własnego „ja”, przenikającym przestrzeń fizyczną. Wątek ten często przewija się w relacjach Ósemek. Typowe dla nich jest odczuwanie przestrzeni poprzez własne ciało. Nie mają natomiast poczucia, by inni je zalewali swoimi uczuciami, ani by miały zwyczaj kierować uwagę ku wewnętrznym wyobrażeniom. Rozważmy podobieństwo cytowanej powyżej wypowiedzi i relacji o wrażeniu intuicyjnym, którą podzielił się z nami pewien fizyk, naukowiec z tegoż uniwersytetu. Sam stwierdził, że jest Ósemką.

Robię pomiary za pomocą bardzo delikatnej i łatwo psującej się aparatury. Wszystko, w eksperymencie zależy od mikroskopijnych ruchów zespołu czujników, które rozregulowują się z byle powodu. Największym problemem w

całym przedsięwzięciu jest to, że gdy aparatura się zepsuje, czasem trzeba nawet i trzech dni, by znaleźć uszkodzenie.

W ubiegłym roku musiałem w określonym terminie przygotować raport dla instytucji finansującej moje badania i, gdy zepsuła się aparatura, zdenerwowałem się okropnie, gdyż po nieprzespanej nocy wiedziałem, że nie zdążę. Byłem tak zdesperowany, że zacząłem przeklinać cały ten program badawczy i musiałem się powstrzymać od roztrzaskania aparatury. Tak bardzo ją znienawidziłem, że walnąłem czymś w stół, na którym miałem rozłożone składniki do elektrycznego przetestowania. Uderzywszy, wyczułem nagle, która część aparatury jest uszkodzona.

Ujawnianie gniewu

Bardzo ważne miejsce w psychice Ósemki zajmuje jawne, niepoahamowane wyrażanie gniewu. Ósemka jest z tego dumna, ale zarazem bardzo z tego powodu cierpi. Dumna jest, że potrafi zabrać głos, jeżeli trzeba powiedzieć komuś do słuchu, a zarazem oskarża się, że te słowa, wypowiedziane w gniewie, mogą doprowadzić do zerwania przyjaźni. Szefowie nagradzani byli za przejawy siły w przeszłości i doznają szoku, gdy uświadamiają sobie, że zwycięstwo w sporze może doprowadzić do odrzucenia, a nie do szacunku.

Ósemki opowiadają, że gdy zaangażują się w spór, tak dalece zależy im na wygraniu, że nie dostrzegają, iż inni odsuwają się od takiej demonstracji siły. Dla Ósemki nie ma nic złego w podnieceniu, jakie płynie z kłótni na całego w słusznej sprawie. Przeciwnie, ujawnianie złości jest według nich podstawowym budulcem zaufania w relacjach z innymi.

Najbezpieczniej czuję się wtedy, gdy widzę u swego przyjaciela gniew. Dla mnie gniew otwiera drogę ku głębszym uczuciom, takim jak głęboki smutek i wyparte pragnienia. Podnieca mnie to, że ktoś potrafi się gniewać, nie wycofując się ze swojego uczucia. Jeżeli zaczyna płakać, jest to straszne. Czuję się wtedy źle i mam wrażenie, że wszedł w rolę ofiary, aby mnie zrobić w rolę napastnika. Ale nie mówi mi, jakie naprawdę ma do mnie pretensje.

Przez długi czas gniew był preferowanym przeze mnie uczuciem. Kiedy trzeba, człowiek uczy się działać tak szybko, że zanim się rozgniewa, nie ma czasu na strach. Niedawno spędzałem wakacje na Hawajach i przytrafiła mi się jedna z nielicznych w moim życiu sytuacji, w których się bałem. Poszedłem nieuczyszczanym szlakiem i doszedłem do wspaniałego naturalnego zbiornika wodnego otoczonego stromymi, gładkimi skalami. Zachciało mi się po nich wspiąć, by stąd nurkować. Nie wiadomo jak wmanewrowałem się w niesamowitą przewieszkę. Gdy piąłem się w górę, skały pode mną wykruszyły się. Utkwiłem w niszy, zbyt odległej od basenu, bym mógł skoczyć i trafić w wodę. Moje reakcje były mi zupełnie obce: skurcze brzucha, uginające się kolana. Było w tym coś wspaniałego. Stwierdziłem, że tak naprawdę nie jestem

odważny. Po prostu tak dalece nie dociera do mnie, że mogłoby mi coś grozić, iż nie reaguję na zagrożenie.

Gniew natomiast pojawia się natychmiast i ma charakter bardzo fizyczny. Pozwala mi oddalić od siebie najgorszy strach strach przed dostaniem się w ręce ludzi podłych. Gniew pozwala mi się rozładować. Daje poczucie siły i dostarcza przyjemnej energii. Wolę, gdy inni ujawniają wprost swoją złość. Jeżeli ją powstrzymują, a tak czyni większość ludzi, boję się. Na zewnątrz mówią Ci „Cześć”, a w środku trzęsą się ze złości. Jest to dla mnie bardzo nieprzyjemne. Mam ochotę wszystko wywlec na wierzch i zobaczyć, o co chodzi, bo inaczej się boję. Lepszy jest otwarty gniew i póki pozostaje na płaszczyźnie jawnej i cywilizowanej i wiem, że nikt na mnie nie wyskoczy dobrze sobie z tym radzę.

Potrafię stanąć w szranki z całą gromadą ludzi. Czuję się jak mistrz karate. Nie jestem skłonny się poddawać, jeżeli sprawa jest słuszna. Wydaje mi się, że na ogół ludzie uważają mnie za człowieka kłótliwego lub też sądzą skądinąd słusznie że nie dam im szansy negocjacji, gdy już zacznę mówić to, co mam do powiedzenia. To wszystko dlatego, że często słyszę, iż ludzie nie mówią do mnie w sposób otwarty. Coś jeszcze kryje się za ich słowami, choć się do tego nie przyznają jakieś rozdrażnienie, nieujawniona wrogość z ich strony wtedy po prostu ich nie słucham. Nie dopuszczam do siebie tego, co mówią, bo dla mnie nie mówią szczerze. Nie jest to po prostu rozmowa, nie mówią prawdy. Trudno mi wtedy wyciągnąć wszystkie te ukryte elementy, by jakoś sobie z nimi poradzić. Wydaje mi się, że uczciwiej byłoby po prostu udać tę całą nieszczerą rozmowę.

Właściwie o wiele bardziej szanuję te osoby, które mi nie ulegają. Jeżeli ulegają, znaczy to, że prawdopodobnie coś ukrywają. Jeżeli się nie zgadzają ze mną i przyznają się do tego, to w porządku, ale jeżeli się zgadzają, a nie potrafią utrzymać kontaktu wzrokowego lub nie podzielają mojego entuzjazmu, odnoszę wrażenie, że mam do czynienia ze słabeuszem.

Cnota niewinności

Ludzie niczym nie obciążeni podchodzą do nowych sytuacji bez uprzedzeń czy oczekiwań. Otwarci są na to, co sytuacja przyniesie, dzięki czemu potrafią w sposób naturalny odpowiednio się zachować. Ósemka zatracą cnotę niewinności, gdy zaczyna wybiórczo skupiać uwagę w celu przejęcia kontroli lub narzucenia swego punktu widzenia. Rozważmy różnicę między nieświadomą sobie Ósemką, która w sposób automatyczny usiłuje zdominować sytuację, a Ósemką bardziej świadomą, która czuje się na tyle bezpiecznie, by przystosować się do zmieniających się okoliczności.

Jak wszystkie impulsy wyższe, tak i brak obciążeń odczuwa się jako rodzaj energii cielesnej kierującej jednostką w sposób odpowiedni, bez udziału myślącego „ja”.

Taki szczególny rodzaj świadomości cielesnej działa w sposób naturalny u osób dobrze funkcjonujących i opiera się na prawidłowym wycuciu stopnia i jakości siły obecnej w danej sytuacji. Nieświadoma sobie Ósemka zawsze oczekuje sprzeciwu i mobilizuje energię potrzebną do przejęcia kontroli. Jej zachowanie charakteryzuje sztywność poglądów, uparte przywiązanie do subiektywnej prawdy i niemożność zwrócenia uwagi na odmienne stanowiska. Kontrolę przejmuje dzięki sile fizycznej i poprzez wyrażanie gniewu.

Ósemka, która już nie reaguje tak automatycznie, potrafi modyfikować zakres i rodzaj mobilizowanej energii, by w sposób precyzyjny wyczuć wahania siły, która w każdej sytuacji ma swoje przyływy i odpływy.

Żądza

Ósemki słuchają na ogół swych impulsów. W dzieciństwie umiejętność szybkiego reagowania na bodziec wmontowana była w system obronny: trzeba było najpierw działać, dopiero potem się zastanawiać. Szefowie wierzą na ogół, że to co daje poczucie zadowolenia i siły musi być słuszne, a ponieważ rzadko przeżywają poczucie winy i wewnętrzne rozterki, które u większości z nas towarzyszą podnieceniu cielesnemu, uważają realizację swoich żądz seksualnych za coś naturalnego. Nie wstydzą się, gdy się rozzłoszczą, tak jak nie wstydzą się swoich seksualnych pragnień.

W związkach intymnych poszukuję intensywności, pragnę kogoś, kto wycisnie ze mnie soki, z kim mogę przeżyć podniecające chwile. Mój ostatni związek trwa już od siedmiu i pół roku. Czasem jest bardzo nudno. Muszę się uczyć nie prowokować kłótni, choć mnie to podnieca. Dalej trzymają mnie przy partnerze intensywnie przeżycia: ustalmy coś i zrealizujmy to razem.

Seks jest dla mnie główną atrakcją. Tego szukam przede wszystkim. Całe moje rozumienie miłości opiera się na tym, że wiem, że ktoś mnie kocha, jeżeli mnie pożąda. Nie bardzo wierzę w cokolwiek innego. Dużo psychologicznych bzdur się ostatnio słyszy na temat miłości, gdy ludziom tak naprawdę chodzi o spełnianie własnych oczekiwań czy o podwyższenie poczucia własnej wartości. Jeżeli człowiek za dużo uwagi poświęca takim rzeczom, przez całe życie będzie zagubiony.

Ósemki źle znoszą frustrację. Ciężko im się powstrzymać od wyrażania gniewu, od angażowania się w seks, jeżeli ktoś im się podoba i od rezygnacji z kolejnej dokładki podczas niedzielnego śniadania. Niezaspokojone pragnienia nękają je raz po raz, tak jak niedokończony spór ogniskuje ich uwagę, powodując lęk i rozdrażnienie, póki nie są w stanie czegoś zrobić dla rozwiązania konfliktu. „Muszę sprawę załatwić osobiście, w przeciwnym razie całymi tygodniami piszę w głowie listy.”

Szefowie twierdzą, że gniewanie się na ludzi jest często dla nich formą pozytywnego kontaktu. Po uczciwej kłótni bardziej ufają autentyczności zamiarów oponenta, dzięki czemu czują się w kontakcie z nim bardziej pewni siebie. Mówią także, że w czasie kłótni rodzi się nieraz poczucie bliskości, że gniew zamienia się w odczucia natury seksualnej, a kłótnia często kończy się w łóżku.

Od prawie dwudziestu lat jestem żoną Ósemki i musiałam się nauczyć zupełnej szczerości we wszystkim, co mi przychodziło do głowy, w przeciwnym razie nękał mnie, by się dowiedzieć, co przed nim ukrywam. Wkrótce po ślubie myślałam, że gniew to ostateczność. Wydawało mi się, że jest to uczucie zwierzęce, któremu ludzie cywilizowani nie powinni się poddawać. Jeżeli już człowiek zaczyna się drzeć, powinien spakować walizki i skontaktować się z adwokatem.

Po jakichś trzech latach małżeństwa przycisnął mnie do muru. Nie miałam pojęcia, że sprawiając mi taki ból szuka bliskości. Wiedziałam tylko, że obraża mnie publicznie. Taki miałam do niego żal, że zaczęłam z nim walczyć, co dla mnie oznaczało, że to już koniec.

Nadal sądzę, że nie zrobiłabym tego, gdybym nie była absolutnie pewna, że inaczej mnie uderzy. Pamiętam, że stanęłam dwa stopnie wyżej na schodach, by nasze oczy były na tym samym poziomie i prosto w twarz powiedziałam mu, co o nim myślę. Punkt po punkcie wyłuskałam mu jego poglądy, po czym powiedziałam, że się z nimi nie zgadzam. Widziałam po jego minie, że nie rozumiał o co mi chodzi: skoro byłam w stanie powtórzyć jego słowa znaczyło, że się z nim zgadzam.

Wtedy wykrzyczałam mu mój punkt widzenia i stało się coś niesamowitego. Podniecił się. Zaczął się uśmiechać, zrobił się czuły i przestał się na mnie gniewać. Nigdy nie widziałam u nikogo tak gwałtownej przemiany. Pokochał mnie za to, że stałam wyżej od niego o dwa stopnie i krzyczałam.

Przesada

Ósemka rozwiązuje swoją podstawową niezdolność do podejmowania decyzji (punkt podstawowy Dziewiątka) biorąc za dużo wszystkiego, co sprawia przyjemność. Nadmiar stymulacji zabija świadomość innych uczuć i zastępuje potrzebę badania prawdziwych potrzeb emocjonalnych. Choć Ósemka potrafi wykrzesać energię potrzebną do zaspokojenia swoich potrzeb i sprawia wrażenie niezahamowanej, w tym dążeniu do zaspokojenia bywa równie odległa od swoich autentycznych pragnień, co zapominająca o sobie Dziewiątka.

Właściwa Ósemce zdolność działania bazuje na mobilizacji płynącej z nastawienia na przyjemności i na podnieceniu, jakie niosą konflikty, nie zaś na energii uruchamianej przez głębokie, nadrzędne potrzeby psychologiczne czy

świadomość łagodniejszych emocji. Poszukując stymulacji Ósemki unikają nudy i zarazem tłumią swoją podatność na zranienie.

Przekraczanie granic przyjemnej ekstrawagancji daje w efekcie wzmożone poczucie żywotności. Gdy już coś zwróci uwagę Ósemki, mało u niej wahań czy zastanawiania się. Osiągnięcie celu jest na tyle upragnione, że nie ma znaczenia, czy ma on autentyczne podstawy psychologiczne. Przyjęcie trwa, a Ósemka z radością bierze dokładki wszystkiego, co dają.

Odkąd zaczęłam się sobie przyglądać, czuję się gorzej. Świadomość moich zachowań ujawnia wstydlivy fakt, że ja śmieję się najwięcej, klóczę najgłośniej i wciąż marzę o tym, by coś się zaczęło dziać. Życie w zgodzie z własnymi instynktami i nieświadomość tego to coś wspaniałego. Ma się wtedy poczucie, że chce się uniknąć zubożenia żyda, żyjąc pełną gębą.

Zawsze czuję pewien brak satysfakcji, gdy muszę się powstrzymać. To tak, jakbym musiała siebie cenzurować, ponieważ nikt nie chce mi dotrzymać kroku. Pragnę doświadczenia szczytowego, a potem całej masy takich doświadczeń, jednego po drugim, by w międzyczasie nie przyszło rozczarowanie. Gdy raz czegoś zapragniesz, pragnienie to rozprzestrzenia się jak ogień. Po jednym smacznym posiłku ma się ochotę na następny. Jeżeli kupisz sobie jedną sukienkę, następnym razem prawdopodobnie kupisz ich cały stojak.

Gdy już raz się w coś zaangażujesz, działa to jak przyssawka: musisz włożyć wielki wysiłek, by móc się oderwać i zająć czymś innym. Umiar mnie nie pociąga. Albo jestem obsesyjnie czymś zainteresowana, albo się śmiertelnie nudzę. Albo siedzisz ukochanemu na kolanach, albo gapisz J się przez okno; wszystkie stany pośrednie są mi obojętne,

Potrzeba życia intensywnego by w ogóle czuć, że się żyje J wypływa z poczucia, że trwa się w świecie typu „wszystko albo nic”. Nic to wstrzymanie się od wszelkiego działania, potrzeba gapienia się w ścianę. Wszystko opisują Ósemki jako chęć przekraczania granic, by krew szybciej płynęła w żyłach.

Jeżeli siedząc za kierownicą nie przekraczam dozwolonej prędkości i przestrzegam przepisów jestem nieobecny, odpływam gdzieś. Nudzę się i popełniam błędy. Jeżeli natomiast jadę naprawdę szybko, muszę na wszystko uważać i wystrzegać się policji, wtedy się budzę. Prawie nigdy wówczas nie zdarzają mi się błędy. Mandaty wlepiają mi, gdy zasypiam, jadąc autostradą z prędkością stu dwudziestu kilometrów na godzinę. Jeżeli jadę ponad sto pięćdziesiąt, nikt mnie nie dogania. Gdy przeżycie jest intensywne, jestem przytomny.

Związki intymne

W pewnym sensie Ósemki bardziej predestynowane są do samotności niż do życia w bliskich związkach. Samotnik musi uważać tylko na siebie i bronić tylko jednego terytorium. Gdy Ósemka zaczyna się zajmować drugą osobą, podchodzi do spraw seksu i miłości w sposób warunkowy. „Będziemy ze sobą sypiać, ale wiele czasu spędzać będziemy osobno.” „Świetnie nam razem w łóżku, ale nie najlepsi z nas przyjaciele.” Do intymności i przyjaźni podchodzą Ósemki według taktyki koalicyjnej: „Wiem dokładnie, w jakim zakresie mogę mu ufać”. „Wiem dokładnie, jakie jest jej stanowisko.” Dochodzi do wymiany poglądów, ustala się stanowiska i opiera relację na poszukiwaniu przygód, satysfakcjonującym seksie i robieniu tego, co się lubi robić we dwoje.

W miarę przeradzenia się przyjaźni w związek intymny. Ósemki napotykać na obcą im konieczność konsultowania się z drugą osobą. Należy przecież traktować opinie partnera poważnie i Ósemka stwierdza nagle, że mają na nią wpływ cudze nastroje. Szefowie szukają w sobie siły, a zależność od innych nie pasuje do układu siły sprzężonej z samozaspokojeniem.

Ósemce trudno przychodzi wystawianie się na ciosy i wiele ją to kosztuje. Stara się wobec tego zapewnić sobie miękkie lądowanie: może być mniej czujna, jeśli sama przejmie kontrolę nad funkcjonowaniem związku. Chce wiedzieć o wszystkim, co dzieje się w życiu partnera, stanowczo wyraża swoje zdanie na temat tego, z kim partner się spotyka oraz na temat tego, kiedy, gdzie i jak spędza swój wolny czas. Gdy Ósemka spostrzeże, że uzależnia się od miłości partnera, broni się wchodząc w rolę silnego sprzymierzeńca i obrońcy. Chce przejąć ster, co łatwo przeradza się w kontrolowanie życia partnera i jest sposobem obrony przed narażaniem się na cierpienie.

Jeżeli partner ulegnie, dojdzie do interesującego konfliktu. Ósemka będzie chciała dominować, ale partner będzie dla niej bardziej pociągający, jeżeli będzie stawiał opór. Kluczem do zrozumienia tej pozornej sprzeczności jest szczególne zaangażowanie Ósemki w problemy władzy. Szef może przewidzieć zachowanie, a zatem i ufać, tym osobom, które gotowe są ulec i oddać kontrolę nad swym życiem w jego ręce. Z drugiej strony jednak szybko nudzi się tymi, którzy zbyt łatwo ulegają i szybko przestaje się interesować każdym, kto nie potrafi godnie zająć stanowiska przeciwnika. W efekcie droga ku zażyłości wiedzie poprzez ciągłe zapasy, ponieważ Ósemka ufa tylko tym ludziom, których siła poddana została próbie i okazała się godna zaufania. Tych, którzy się nie ugną, zacznie traktować z takim szacunkiem, z jakim odnosi się do samej siebie.

Mówiąc o swoich wielkich miłościach Ósemki twierdzą, że przyjmują partnera „wgląb siebie”. Rezygnują z kontroli nad związkiem poprzez stopniowe obdarowywanie go takim zaufaniem, jakim darzą siebie. Szef wobec reszty świata może nadal czuć się samotnikiem, ale partnera postrzega jako godny zaufania element tworzonej wspólnie konstrukcji.

Czuję, że ludzi pociąga moja siła, moja wiara w siebie, mój gniew oraz stymulacja, jakiej im dostarczam. Nie chcą mojego smutku ani mojego bólu. Czuję, że kiedy dostrzegają te aspekty mojej osoby, zaczynają uciekać. Kieruję innymi za pomocą swoich mocnych stron i wiem, że jeżeli nie będę silny, ludzie przestaną darzyć mnie szacunkiem i zostaną porzucony. Na pierwszym miejscu stawiam „sprzeciwianie się”, a zaraz potem pragnienie samotności.

Zawsze byłem samotnikiem. Nawet w bliskim związku czuję się samotny. Gdy przywiążę się do kogoś na tyle, by za nim tęsknić, zaczynam się bać. Jakąś jego część wchłonąłem w siebie, więc jestem z nim nieprzerwanie. Staje się dla mnie kimś dobrze znanym, bezpiecznym i nie mogę sobie wyobrazić, że nie byłoby go przy mnie. Chcę jednocześnie wycofać się i odizolować oraz osiąść jego duszę. Instynktownie mam ochotę go chronić w taki sam sposób, w jaki chronię własną skórę, ponieważ złączyliśmy się w jedno i jestem zarazem wobec takiego kogoś równie twardy i wymagający jak wobec samego siebie.

Nawet w restauracji lubię siedzieć plecami do ściany, bym mógł widzieć, kto wchodzi. A gdy jestem z osobą ukochaną, jestem czujny za nas dwoje; bywa to naprawdę wyczerpujące. Potrafię przez jakiś czas wyciągać rękę ku drugiej osobie, po czym pojawia się chęć wycofania się, oddalenia.

Nawet gdy wiem, czego chcę i mam zamiar poprosić o jakąś osobistą przysługę, zdaję sobie sprawę, że nie zrobię tego. Zakładam bowiem, że człowiek może polegać tylko na sobie. Uważam, że należy brać bez pytania to, co mi jest potrzebne. Potrafię prosić o seks. Potrafię kontrolować przebieg mego życia. Ale bardzo trudno jest mi zabiegać o to, na czym mi zależy, szczególnie jeśli muszę się do tego komuś przyznać. Zachowuję się jak adwokat, jak człowiek nieustępliwy, nie sprawia mi bowiem kłopotów stawanie w obronie idei czy zasad.

Bardzo mi trudno natomiast podążyć za pragnieniem serca. Wydaje mi się, że łatwiej mi wtedy nie podejmować ryzyka, trzymać się tego, co mi dobrze idzie, lub zbliżyć do kogoś, komu bardzo na czymś zależy i pomóc mu to osiągnąć.

Przykład pary złożonej z Ósemki i Czwórki (Szefer i Tragiczny Romantyk)

Oba typy lubią sytuacje krańcowe. Oba są amoralne i w jakimś stopniu przekonane, że zwykłe zasady ich nie dotyczą. Czwórka ma prawo w nosie. Ósemka zaś jest silniejsza niż prawo. Oba typy doceniają pragnienie przygody, które pojawia się u partnera i jego potrzebę przekraczania dopuszczalnych granic. Skłonne będą wspierać dążenia drugiej strony do ignorowania barier społecznych. Szybko nudzą się powtarzalnymi sytuacjami i jeżeli odczuwają niedostatek ryzyka, będą dążyć do zintensyfikowania wrażeń emocjonalnych we właściwy sobie sposób: Ósemka poprzez walkę. Czwórka poprzez dramatyczne sceny i cierpienie.

Ósemka docenia styl partnera Czwórki i chce mieć swój udział w tym, co wiąże się z gustem i wyglądem zewnętrznym. Czwórka lubi bezpośrednie

podejście emocjonalne Szefa, uważając je za dowód kontaktu z „autentycznymi” uczuciami. Docenia także to, że Ósemka nie ulega, gdy jest atakowana i woli walczyć niż walki unikać. Ósemkę rzadko wytrąca z równowagi depresja partnera i potrafi zachować stabilność emocjonalną w okresach, gdy nastrój Czwórki waha się między chęcią odepchnięcia partnera a chęcią wciągnięcia go z powrotem w relację.

Przyzwyczajenia Ósemki i Czwórki zazębiają się w wielu punktach. Ósemka lubi towarzystwo Czwórki, gdy ta jest w dobrym nastroju, wycofuje się natomiast, gdy Czwórka wpada w depresję. Bywa, że Ósemka radzi sobie z depresją Czwórki zmieniając towarzystwo. Brak troski ze strony Ósemki albo rozgniewa Czwórkę (a tym samym wyrwie ją ze stanu przygnębienia), albo spowoduje, że będzie się bała utraty kontaktu, co także przełamie depresję. Innym przykładem takiego naturalnego zazębiania się przyzwyczajzeń Ósemki i Czwórki jest to, że Ósemkę niecierpliwí wszelka próba gloryfikowania emocjonalności i stara się przełamywać zwyczaj dramatyzowania przez Czwórkę uczuć. Tragicznego Romantyka takie lekceważenie jego nastrojów doprowadza do szału. Eskalacja gniewu może ułatwić Czwórcę wejście w kontakt z autentycznymi uczuciami.

Poważne problemy w takim związku rodzą się, gdy Czwórka staje się zbyt zależna emocjonalnie, zbyt skłonna do czerpania masochistycznej satysfakcji z bycia ofiarą karzących skłonności Ósemki lub do dramatycznych przepychanek. Ósemka reaguje wówczas na ogół nieprawdopodobną mściwością, by w ten sposób doprowadzić do zerwania albo po prostu zrywa, odchodząc bez słowa. Jeżeli natomiast Ósemka stanie się nazbyt władczą, chcąc Czwórkę poniżyć albo kontrolować. Tragiczny Romantyk wpadnie w głęboką depresję lub stanie się zjadliwy i zgorzkniały.

Kłopotom można zaradzić, jeżeli Czwórka zamiast zabiegać o względy Ósemki zajmie się realizacją jakiegoś własnego planu, który Ósemka będzie mogła wspierać. Bardzo korzystna dla tego związku jest sytuacja, gdy Czwórka tworzy projekt a silna Ósemka wywiera odpowiedni nacisk na jego realizację. Ósemka może także scementować związek, jeśli zacznie cenić złożoność i dramatyzm życia wewnętrznego Czwórki. Jeśli Szef jest w stanie znieść lęk, który początkowo towarzyszy głębokim uczuciom czy medytacji, stwierdzi, że ma niezwykle zasoby stabilności, które ujawnić się mogą, gdy przesunie uwagę ku stanom wewnętrznym.

Związki z autorytetami

Najważniejszą dla Ósemki sprawą jest kontrola. Szef zakłada, że zna właściwe podejście i że panuje nad sytuacją, niezależnie od tego, czy jest to prawda czy nie. Woli przewodzić i ściśle nadzorować wszystkie aspekty przedsięwzięcia. Pragnie chronić słabszych przed krzywdą i mobilizować do oporu te osoby, które poddane są niesprawiedliwym oddziaływaniom zwierzchników. Przed

wszystkim chce sprawdzić, czy inne osoby, dysponujące władzą, postępują sprawiedliwie i kompetentnie.

Cała przedsiębiorczość Ósemki skierowana zostanie prawdopodobnie ku rywalizacji z innymi przywódcami. U podłoża takich zachowań leży chęć wzmocnienia granic osobistego imperium. Ósemkom bardziej zależy na władzy niż na nagrodach. Wiele uwagi poświęcają więc problemom bezpieczeństwa, a szczególnie wiarygodności sprzymierzeńców i podwładnych. Bardzo zabiegają o rzetelną informację, ponieważ gdy już zaczną działać, nie przyjmują do wiadomości informacji nowych. Gdy ruszą do akcji, nie oglądają się za siebie, nie patrzą na boki, koncentrują się na słabych punktach obrony wroga. W efekcie Ósemka słabo zdaje sobie sprawę z możliwości działań dyplomatycznych czy też z tego, jak właściwie rozkładać działania w czasie. Woli zdecydowane przejęcie steru niż subtelne zmiany pozycji właściwe negocjacom.

Kluczem dobrej współpracy z Szefem jest stałe i pełne informowanie go o wszystkim. Ludzie często starają się ukrywać przed Ósemką informacje niekorzystne, bojąc się jej gniewu i agresywnych reakcji. Może się oczywiście zdarzyć, że Ósemka zareaguje na złe wieści wściekłością, ale jeszcze bardziej rozjuszy ją świadomość, że coś się przed nią ukrywa. Jeżeli osoba komunikująca niekorzystną wiadomość nie ma kontaktu z własną agresją, odbierze gniew Ósemki jako atak na siebie i jako źródło potencjalnego zagrożenia. Dla Ósemki brak dostępu do informacji jest jednym z nielicznych autentycznych zagrożeń, jakie mogą ją spotkać. Pełne informowanie jest gwarancją bezpieczeństwa, a rzetelny sprawozdawca jest godnym zaufania sprzymierzeńcem.

Zaletą Szefów jest zdolność do wywierania ciągłego nacisku na realizację przedsięwzięć. Jeżeli Ósemka czuje się pewna swojej władzy, z pełnym oddaniem idzie naprzód. Roztacza opiekuńcze skrzydła, by objąć nimi „naszych ludzi”, zabezpiecza drogę sprzymierzeńcom i nie stroni od konfrontacji z agresywnymi rywalami.

Wadą Ósemek jest to, że nuda prowadzi u nich do wtykania nosa w nie swoje sprawy. Poszukują wtedy winowajców, których można ukarać, jeśli sprawy przyjmą niekorzystny obrót lub nieodpowiednie tempo. Winnemu niechętnie pozwalają, by zachował twarz lub zmienił miejsce w zespole. Łatwo stają się agresywne wobec tych, którzy ujawniają ujemne cechy podobne do wad, którym Szefowie nieświadomie zaprzeczają.

Przykład związku z autorytetem: Ósemka i Dziewiątka (Szef i Mediator)

Jeżeli Ósemka występuje w roli przełożonego, często rozbudowuje skomplikowane regulaminy na wszelkie okoliczności, które realizowane są w sposób mało konsekwentny, zależnie od jej humoru. Jeżeli Szef jest w dobrej formie, regulamin przestaje obowiązywać. Jeśli zaś stwierdzi, że przepisy łamane są bez jego zezwolenia, zaczną się represje w postaci lotnych inspekcji

czy wprowadzania nierealistycznych terminów. Ósemka lubi ustanawiać reguły, których przestrzegania żąda od innych, ale sama chce móc je łamać bez ponoszenia konsekwencji.

Między Dziewiątką-podwładnym a Ósemką-szefem nawiązana zostanie pozytywna relacja, o ile uwaga Szefa skupiona jest nie na podwładnym, a na realizacji przedsięwzięcia. Dziewiątka docenia silne dowództwo, nastawione zarówno na obronę jak i na zadanie, i będzie w pełni współpracowała dla dobra zespołu. Jeżeli organizacji grozi niebezpieczeństwo z zewnątrz. Szef przygotuje doskonałą obronę, zmobilizuje pracowników i będzie przykładnie nimi dowodził. Ani jednej piędzi ziemi nie odda bez koncesji lub walki. Przejęta duchem grupy Dziewiątka pracować będzie bez wytchnienia dla wspólnej sprawy.

Relacje się skomplikują, jeżeli Szef będzie chciał zmusić Dziewiątkę-podwładnego do większej wydajności czy też do przejęcia odpowiedzialności, na którą Dziewiątka nie ma ochoty. Szef domagać się będzie posłuszeństwa, natomiast Dziewiątka będzie mu się wymykać. Każde opóźnienie czy przejaw biernej agresji potraktuje Ósemka jak dowód bezpośredniej napaści i publicznie się odegra. Szukając winnych, potrafi boleśnie upokorzyć podwładnego, choć może nie mieć nawet takiego zamiaru. Będzie publicznie wytykała błędy, nie wspominając słowem o dotychczasowych wysiłkach i sukcesach Dziewiątki.

Pod naciskiem Szefa Dziewiątka-podwładny pozornie podporządkuje się, faktycznie jednak będzie robić uniki i tuszować ewentualne pomyłki. Dziewiątka rzadko staje w jawnej opozycji, za to wścieka się wewnętrznie i staje się małomówna. Większość Ósemek nie ma pojęcia o dynamice psychiki i jeżeli nikt nie powie jej wprost, co się z Dziewiątką dzieje, nie zrozumie tego. Nadal będzie karać ją za przejawy biernej agresji. Może dojść do wybuchu, a wtedy albo Ósemka zwolni Dziewiątkę z pracy, albo Dziewiątka zwolni się sama, gdy Szef „przebierze miarę”.

Powagę sytuacji można złagodzić, jeżeli Ósemka-szef wykaże gotowość wysłuchania skarg Dziewiątki, zacznie hojnie ją darzyć nagrodami i pochwałami za te zadania, które zostały dobrze wykonane. Dziewiątka, którą nagrodzono, której dano dowody uznania lub wykazano, że jest potrzebna, otworzy się. Jeżeli Ósemka-szef jest dostatecznie świadoma siebie, powinna także zwrócić uwagę Dziewiątce, że jej zwyczaj zajmowania się czynnościami ubocznymi lub rozpraszania się wprawia Szefa w stan przerażenia, gdyż wtedy podwładny wymyka się kontroli. Próby odzyskania kontroli za wszelką cenę często podsycane są przerażeniem, że można ją utracić na zawsze.

Jeśli Dziewiątka jest w stanie stawić czoła nieuniknionemu gniewowi Ósemki, gotowa jest odeprzeć ujawniane zarzuty i nie próbuje ukrywać informacji ani przerzucać winy na kogoś innego. Szef prawdopodobnie wykaże szacunek dla stanowczości podwładnego. Ósemkę do wściekłości doprowadza uparte milczenie Dziewiątki, uspokaja się natomiast w obliczu bezpośredniej konfrontacji i otworzy się, jeżeli zrozumie motywy podwładnego.

Gdy Ósemka występuje w roli podwładnego, co jakiś czas poddaje autorytet próbie. Im bardziej osoba u władzy jest zdecydowana i jednoznaczna w swoich działaniach, tym rzadziej Ósemka odczuwa potrzebę sprawdzania jej. Wszelkie dwuznaczne czy niejasne prośby ze strony szefa-Dziewiątki zostaną podważone lub poddane próbie nieposłuszeństwa. Zespół poczuje się rozdarty, ponieważ Ósemka domagać się będzie opowiedzenia się po określonej stronie, by sprawdzić kto jest przyjacielem, a kto wrogiem.

Ósemka, zainspirowana rzetelnym kierownictwem lub czymś dobrym pomysłem, chętnie współpracuje. Najlepsza forma wykorzystania Ósemki-podwładnego to uczynienie jej odpowiedzialną za realizację ciekawego pomysłu. Ósemka o wiele lepiej przysłuży się organizacji, jeżeli przydzieli jej się niewielki, niezależny odcinek pracy, nad którym będzie miała pełną kontrolę.

Zalety

Szef skoncentrowany jest na problemach władzy i kontroli. Można go zwerbować odwołując się do jego potrzeby objęcia dowództwa i w związku z tym obdarzyć go funkcjami kierowniczymi. Można też wykorzystać jego nastawienie na dbanie o korzyść własną i cudzą. Przywiązana do danego pomysłu Ósemka szuka bezpieczeństwa nakłaniając innych do przyjęcia jej punktu widzenia. Właściwy Ósemce pociąg do władzy można przekształcić w umiejętność wywierania dokładnie takiego nacisku, jaki jest potrzebny, by posunąć naprzód potężne przedsięwzięcie. Ósemka to przykład oddanego przywódcy, umiejącego stawiać czoła przeszkodom i działać bez pardonu.

Mimo pewności siebie i ekstrawagancji. Ósemkom trudno ujawnić swoje najskrytsze marzenia i zrealizować autentyczne potrzeby. Szef wprowadza zamieszanie i angażuje się w walkę, by nie tracić zainteresowania. Gdy cele narzucone są z zewnątrz, chętnie przejmuje kontrolę, by doprowadzić do ich realizacji.

Ósemka wyraźnie daje innym do zrozumienia, jakie jest jej stanowisko. Wszelkie próby manipulacji z jej strony są na ogół tak toporne, że aż nieskuteczne. Ósemka chce znać prawdę w swoich relacjach z innymi i (ponieważ nie zależy jej specjalnie na obronie publicznego wizerunku) będzie zmierzać wprost do celu. Chętnie stawia swój czas i energię do dyspozycji przyjaciół i świetnie znosi liczne przyjęcia.

Atrakcyjne otoczenia

Szefowie często uczestniczą w przejmowaniu władzy lub odgrywają rolę polityków zakulisowych. Wiele Ósemek znajdziemy wśród arystokracji złodziejskiej, która objęła kontrolę nad imperiami amerykańskiej finansjery. Typowa dla Ósemek jest mentalność mafijna: „mój teren, nasi ludzie”.

Przyłączają się do Aniołów Piekła. Zostają przywódcami związkowymi. Potrafią przeżyć w najprymitywniejszych warunkach. Ich hasłem życiowym jest „Nie zaczepiaj mnie.” Są ludźmi o miękkim sercu i wielkim uporze. Szef zostanie prezesem korporacji, który jedną ręką sprawuje kontrolę, drugą wymierza sprawiedliwość; przedsiębiorcą budowlanym, który robi fortunę wznosząc tanie bloki mieszkalne, ale bojkotuje projekt schronisk dla bezdomnych.

Nieatrakcyjne otoczenia

Na ogół nie znajdziemy Szefa wśród przedstawicieli zawodów, w których wymagane jest odpowiednie zachowanie i posłuszeństwo wobec rozkazów. Nie lubi sytuacji, gdzie może dojść do nieprzewidywalnej żonglerki władzą czy jej niespodziewanego przejęcia. Nie ma zaufania do etatów uzależnionych od dobrej woli zwierzchników, gdzie nie ma możliwości wyrównywania krzywd.

Sławne Ósemki

Do sławnych Ósemek zaliczamy Henryka VIII", który wprowadził własną religię, mimo ostrej opozycji, częściowo po to, by uprawomocnić swoją pożyteczność.

Fritz Perls * Gurdżijew * Pani Bławatska * Pablo Picasso * Sean Penn * Nietzsche * Eridridge Cleaver * Kot Garfield

Podtypy

Podtypy psychologiczne odzwierciedlają strategie rozwinięte w dzieciństwie w celu zmniejszenia podatności na zranienie. Dla Ósemki kontrola własnych uczuć oraz wpływu innych osób służy obronie przed nawrotem lęku, iż ktoś może ją wykorzystywać.

Władczość/poddanie w relacjach w parze

Ósemka chce zawładnąć sercem i umysłem partnera. Pragnie mieć dostęp do jego duszy. Poddanie się jest zaś chęcią przekazania obsesyjnej potrzeby kontroli partnerowi, obdarzonemu pełnym zaufaniem.

Milion razy zmieniałem terapeutę, zanim znalazłem właściwego. Wykazywał mi wprost moje popieprzenie i dawał jednoznacznie do zrozumienia, co myśli. W końcu byłem w stanie dostrzec, że to co mi miał do powiedzenia, było słuszne, choć z początku nie zgadzałem się z nim.

Przyjaźń w kontaktach społecznych

Przyjaźń dla Ósemek oznacza zaufanie, jakim darzą tych, których chronią i przez których są osłaniane.

Musi minąć wiele lat, zanim z kimś się zaprzyjaźnię. Przeżywam katusze, gdy napięcie rośnie tak, że dochodzi do walki, bo zastanawiam się, czy to wytrzymamy. Gdy wreszcie uwierzę, że druga osoba postawi na swoim i nie ucieknie, darzę ją większym zaufaniem, ponieważ wiem, że w walce ludzie mówią prawdę i już nie ma między nami niedomówień.

Zadawalające przetrwanie w sferze samoochrony

Ósemka zajęta jest kontrolowaniem mechanizmów przetrwania i obrony osobistego terytorium. Skupiając uwagę na tym, by dobrze dawać sobie radę w życiu, może unikać rozpoznawania swoich potrzeb podstawowych.

Panicznie boję się, by ktoś nie przejął kontroli nad moim życiem. Kto przychodzi do mojego domu i kto z niego wychodzi? Czy ktoś używał mojej szczotki do włosów? Czujesz, że ktoś złamał reguły gry, jeżeli nie zostawił d mleka do porannej kawy. Jeżeli takie drobiazgi wymykają się spod kontroli, mam wrażenie, że drzwi stają otworem dla chaosu.

Co może pomóc Ósemkom w rozwoju?

Ósemki bronią się nieraz przed terapią czy praktyką medytacyjną, ponieważ perspektywa ujawniania łagodniejszych uczuć lub konieczność poddawania się cudzej woli wzmagają lęk przed obcą kontrolą. Ósemki często rozpoczynają terapię na żądanie rodziny lub na mocy wyroku sądowego. Typowe problemy, z jakimi się zgłaszają, to konflikty ze współpracownikami, depresja i nałogi.

Ósemka musi się nauczyć dostrzegać, kiedy uwaga odwraca się od autentycznych pragnień ku twardej powłoce, która pragnienia te skrywa. Szef może sobie pomóc:

- Prosząc o jasne określenie charakteru związku z drugim człowiekiem. Dostrzegając, że walka jest dla niego sposobem zdobywania zaufania.
- Prosząc o jednoznaczną listę reguł obowiązujących w kontakcie z drugą osobą lub w terapii i zdając sobie sprawę z tego, że po ustaleniu reguł ma ochotę je łamać.
- Starając się dostrzec łańcuch przyczyn doprowadzających do konfliktów w kontaktach z innymi. Wyczuwając swoje pragnienie kontrolowania lub mieszania się, by sprawdzać, kto jest przyjacielem a kto wrogiem. Pozwalając innym inicjować działania.
- Zauważając, że nuda maskuje inne uczucia.

- Starając się dostrzec, że zachowanie innych też może być logiczne. Dostrzegając, że inni także postępują spójnie, choć w ramach odmiennego sposobu myślenia.
- Zauważając, że sygnałem ujawniania się autentycznych uczuć jest często przygnębienie i reinterpretując je jako oznakę postępu.
- Spostrzegając, kiedy autentyczne pragnienia zastępowane są nadmierną ilością kontaktów towarzyskich, nadużywaniem środków odurzających i chęcią kontrolowania innych.
- Dostrzegając, że nadmierna koncentracja na problemach sprawiedliwości i ochrony innych rozdziela ludzi na przyjaciół i wrogów.
- Starając się unikać przeciwstawiania „mojego rozwiązania” „twojemu rozwiązaniu” i dostrzegając, że istnieje cała gama poglądów pośrednich.
- Pamiętając, by notować spostrzeżenia na własny temat w miarę ich pojawiania się. Starając się przeciwstawić uporczywemu zapominaniu. Pamiętając o tym, by przemyśleć te spostrzeżenia, by unikać ich odrzucania.
- Ucząc się odraczać ekspresję uczuć. Ucząc się liczyć do dziesięciu zanim wybuchnie złością.
- Dostrzegając, że ma zwyczaj lokowania źródła problemów na zewnątrz, zamiast dostrzegać własny w nich udział.
- Zauważając, jak trudno jest przyznać się do pomyłki.

Czego Ósemki powinny się wystrzegać?

W czasie terapii trzeba zwrócić uwagę na występującą u Ósemki potrzebę zapominania i zaprzeczania podatności na zranienie i zależności. Ósemka musi podtrzymywać wszelkie oznaki „miękkich” uczuć i kształcić umiejętności współodczuwania z cudzym punktem widzenia. Ósemka musi być świadoma, że w miarę dokonywania zmian, mogą się pojawić następujące reakcje:

- Mylenie cudzego współczucia z protekcjonalizmem.
- Kontrolowanie szczegółów. Przedwczesne i nadmierne kontrolowanie szczegółowych aspektów interakcji. „Nie będzie żadnego przyjęcia, póki nie odnajdę swego ulubionego rondla.”
- Odstraszenie potencjalnych dawców pomocy. Potrzeba powiedzenia komuś najgorszego dla jego własnego dobra. Intuicyjny brak taktu. Nadeptywanie ludziom na odciski, bez zdawania sobie sprawy z tego, jaką im się wyrządza krzywdę.
- Zapominanie o wcześniej ustalonych celach. Nadmiar rozrywek, jedzenia, seksu, narkotyków. Im więcej tym lepiej. Pragnienie następnego kęsu zanim połknęło się to, co się ma w ustach.
- Przemieszczanie agresji na innych, którzy ujawniają cechę podobną do tej, której nieświadomie zaprzecza Szef.

- Nieumiejętność pójścia na kompromis. Chęć kontrolowania lub wycofywania się. Niezdawanie sobie sprawy z tego, że istnieją rozwiązania pośrednie.
- Zwalczanie świadomości własnej zależności. Przeżywanie drobnych niedopatrzeń jako dowodów nadużycia zaufania.
- Przeżywanie apatii. Okresy, kiedy wszystko wygasa i na niczym nie zależy.
- Zwalczanie podatności na zranienie obwinianiem innych i szukaniem w nich wad.
- Formułowanie reguł i próba zdobycia kontroli nad innymi.
- Częstość łamania reguł przez siebie ustalonych, co jest sposobem zdobycia poczucia mocy i niezwyciężoności.
- Czarna rozpacz w postaci obezwładniającej, wszechogarniającej świadomości złych uczynków w przeszłości.

Punkt Dziewiąty: Mediator

Osobowość

/ Esencja

GŁOWA: Cecha dominująca Opieszałość Wyższy stan umysłu: Miłość

SERCE: Namiętność Lenistwo

Cnota: Właściwy kierunek działania

Cechy drugorzędne

Seks: Poszukiwanie jedności

Kontakty z innymi ludźmi uczestnictwo

Ochrona siebie Apetyt

Dylemat

Dziewiątki jako dzieci czuły się pominięte. Pamiętają o tym, że rzadko kiedy brano pod uwagę ich punkt widzenia, a potrzeby innych były ważniejsze, niż ich własne. Z czasem Dziewiątki zapadły w sen, w tym sensie, że odwróciły uwagę od autentycznych pragnień i skoncentrowały się na drobnych przyjemnościach i surogatach miłości. Zdawszy sobie sprawę z tego, że ich najważniejsze potrzeby zostaną zlekceważone, przywykły popadać w odrętwienie, skupiać uwagę na celach drugorzędnych i zapominać o sobie.

Gdy ważna osobista potrzeba dochodzi do głosu. Dziewiątka łatwo ją odstawia na boczny tor. Robienie sprawunków staje się rzeczą równie pilną, co termin dokończenia pracy. Okazuje się, że koniecznie trzeba posprzątać całe biurko, zanim się ureguluje zaległy rachunek. Im więcej Dziewiątka ma czasu i energii na to, by poświęcić się realizacji ważnej, osobistej potrzeby, tym więcej uwagi poświęca rzeczom pobocznym. Im więcej ma czasu, tym mniej robi, ponieważ bywa jej trudno odróżnić sprawy niecierpiące zwłoki od spraw mniej istotnych. Jedna z osób zapoznających się z Enneagramem zdała sobie sprawę z tego, że

jest Dziewiątką, gdy usiłując przygotować w terminie pracę semestralną „ocknęła się”, stwierdziwszy, że cały bezcenny ranek poświęciła poszukiwaniu nakrętek pasujących do pojemników w kuchni.

Dziewiątki relacjonują, że tracą kontakt ze swymi pragnieniami stapiając się z pragnieniami innych, poświęcając się zadaniom ubocznym, uciekając w oglądanie telewizji, czynności rutynowe, przejadanie się czy picie nadmiernych ilości piwa.

Dziewiątki podporządkowują się na ogół planom innych ludzi. Przekonane są, że ich własne dążenia zostaną zlekceważone, ale chcą nadal pozostać w kontakcie, dlatego nauczyły się utożsamiać z entuzjastycznymi dążeniami innych. We wstępnych fazach nowego związku czy przedsięwzięcia Dziewiątka ma często poczucie, że nie tyle podjęła jednoznaczną decyzję włączenia się, co płynie na fali cudzego zapachu. Dziewiątka budzi się często w połowie jakiegoś przedsięwzięcia, czując, że wciągnęli ją inni, zastanawiając się, jak się to wszystko zaczęło, i nie umiejac odmówić.

Odmawianie innym sprawia szczególną trudność ludziom skłonnym utożsamiać się z cudzymi uczuciami. Odmowa taka może sprawiać Dziewiątce taką samą przykrość, jakby to jej odmówiono. O wiele mniej zagrażająca jest sytuacja pozornej zgody (ponieważ nie powiedziano „nie”) i podporządkowanie się cudzej woli, niż narażanie się na jawny gniew, mogący doprowadzić do rozstania.

Związek dziecka Dziewiątki z innymi opierał się na niezakłócaniu spokoju, na umiejętności wyczuwania pragnień innych i nie sprzeciwianiu się im. Nie należy jednak mylić pozornej ugodowości Mediatora z prawdziwym zaangażowaniem. Dziewiątka potrafi podporządkować się na długi czas określonej sytuacji, ciągle mocując się z ostateczną decyzją. Tak łatwo jej się utożsamiać z punktem widzenia drugiej osoby, że potrafi dostrzec zalety każdego rozwiązania. Po co zajmować stanowisko, gdy po każdej stronie są jakieś racje? Po co człowiekowi własny cel nadrzędny, gdy tak łatwo jest przyjąć słuszność każdej zaangażowanej strony? Dziewiątki twierdzą, że o wiele łatwiej im przychodzi uświadomienie sobie wewnętrznego stanu innych ludzi niż ustalenie własnego punktu widzenia.

Gdy należy podjąć decyzję. Dziewiątka nadal sprawia wrażenie nastawionej ugodowo i nadal być może podąża za innymi. Pod tym zewnętrznym spokojem kryje się jednak wewnętrzne wzburzenie. „Czy zgadzam się, czy się nie zgadzam ze swoim przyjacielem?” „Czy jestem członkiem tej grupy, czy chcę od niej odejść?” „Czy powinienem kupić ten dom, czy poszukać innego?” Ta lista obsesji nie ma końca i uwaga przeskakuje raz po raz z jednego punktu widzenia na drugi. Mniej zagrażającym rozwiązaniem jest ciągle rozważanie decyzji niż dokonanie wyboru, który mógłby zostać pominięty czy wymagać obrony. Dziewiątka znalazła bezpieczne schronienie w nieświadomości własnych pragnień, w braku własnego stanowiska, w pozostawianiu w otchłani niezaangażowania, w której decyzje zostały zawieszono.

Paradoksalne, że Dziewiątka jest najbardziej upartym punktem całego Enneagramu. Choć obsesyjnie rozważa każdą decyzję, nie oznacza to, że można ją do podjęcia tej decyzji zmuszać. Jeżeli ktoś próbuje Dziewiątce pomóc w podjęciu decyzji lub nakłania ją do przyjęcia określonego stanowiska. Dziewiątka się zaprze. Na ogół nie interpretuje swojego odraczenia decyzji jako odmowy. Odraczenie jest raczej przejawem oporu przeciw zmuszaniu do przedwczesnego opowiadania się po określonej stronie, skoro nie podjęła jeszcze decyzji. Głęboki gniew, wywołany tym, że jej potrzeby zostały zignorowane, opanowany zostaje powstrzymaniem się od wyborów. Dziewiątkę złości to, że musi podążać za innymi, tak jak złości ją to, że jeżeli nie pójdzie za innymi, zostanie pominięta. Dziewiątka podejmuje decyzję, że nie podejmie żadnej decyzji, że będzie się gniewać, ale nie da tego po sobie poznać, i że będzie sprawiać wrażenie, że idzie z innymi, choć w środku pozostanie rozdarta.

Gdy już raz przyjmie jakieś stanowisko, potrafi równie uparcie się go trzymać, jak uprzednio broniła się przed koniecznością jego podjęcia. Najbardziej naturalnym stanem umysłu Dziewiątki jest stan zawieszenia: zobowiązać się, ale nadal nie mieć pewności. Natomiast, gdy już przyjmie określone stanowisko, wydaje jej się ono tak kruche, że odrzuca jakikolwiek kompromis, by znów nie popaść w ten stan. Dziewiątka dlatego nazwana została Mediatorem i obrońcą pokoju, że w wyniku swojej naturalnej ambiwalencji jest w stanie zarówno zgadzać się, jak i nie angażować się w pełni w jakikolwiek punkt widzenia.

Dziewiątka bardzo wolno podejmuje decyzje, ponieważ ma głowę pełną pytań, na które nie znalazła odpowiedzi. Wspomnienia wydarzeń z przed wielu lat potrafią wrócić z taką siłą, jakby wydarzenia te miały miejsce zaledwie tydzień wcześniej i Dziewiątka musi jeszcze raz całą sprawę przemyśleć. Gdy się podejmuje decyzję, oznacza to, że trzeba coś zakończyć, odpuścić, zmienić, pójść naprzód. Wszystko to stymuluje na nowo lęk przed rozstaniem. Dziewiątka woli brać na siebie kolejne zadania, niczego nie odpuszczając, chce bowiem podążać znaną ścieżką zamiast ryzykować nagłą zmianę kursu.

Cudze pragnienia wydają się pilniejsze od własnych. Dziewiątka staje więc przed dylematem: podporządkować się cudzym planom czy stać się głuchą na potrzeby innych, by nie ulegać ich wpływowi. Pod naciskiem Dziewiątka na ogół kontroluje sytuację w sposób bierny, zwalniając tempo, siadając w środku konfliktu, by sprawę przeczekać, i mając nadzieję, że problem sam minie.

Trudność Mediatora w podejmowaniu decyzji, wyrażaniu złości i ustalaniu własnego stanowiska wynika z faktu, że pomijał siebie, „mianując” innych czynnikami sprawczymi własnego życia. Neurotyczna obsesja: „Czy zgadzać się, czy nie zgadzać z innymi ludźmi?” jest dla Dziewiątki zarazem przekleństwem i dobrodziejstwem. Przekleństwo polega na tym, że Dziewiątka nie wie czego chce, dobrodziejstwem zaś jest to, że utraciwszy własny punkt widzenia potrafi często w sposób intuicyjny utożsamiać się z wewnętrznym

doświadczeniem innych. Jeżeli utożsamiasz się z każdym typem Enneagramu, jesteś prawdopodobnie Dziewiątką.

Charakterystyczne problemy Dziewiątki to:

- Zastępowanie potrzeb podstawowych nieistotnymi potrzebami zastępczymi. Najważniejsze sprawy zostawia się na koniec dnia.
- Trudność w podejmowaniu decyzji. „Czy zgadzam się, czy się nie zgadzam?” „Czy chcę tu być, czy nie?”
- Działanie nawykowe i powtarzanie uprzednich rozwiązań.

Rytuały.

- Trudności w mówieniu „Nie”.
- Tłumienie fizycznej energii i gniewu.
- Kontrola za pośrednictwem uporczywości i biernej agresji.
- Koncentrowanie uwagi w taki sposób, by odzwierciedlać cudze punkty widzenia, co może prowadzić do:
 - trudności w utrzymaniu własnego stanowiska, ale także do
 - rozwoju wyraźnej zdolności odczuwania wewnętrznych doświadczeń innych ludzi (podobieństwo do Punktu Drugiego, Dawcy).

Tło rodzinne

W dzieciństwie Dziewiątki czuły się pominięte, w związku z czym nauczyły się pomniejszać własne podstawowe potrzeby. W ich opisach sytuacji rodzinnych znajdujemy zaniedbanie, pozostawanie w cieniu rodzeństwa i ignorowanie lub zwalczanie ich prób stawiania w obronie własnych pomysłów.

Wspólnym elementem wszystkich tych sytuacji z dzieciństwa jest poczucie, że wygłaszane opinie były ignorowane, a bezpośrednie okazywanie gniewu utrudniało przekonywanie innych do swoich racji.

Rodzice bardzo mnie kochali, ale widziałem, że mój starszy brat rodzinny buntownik pozbawiany był wielu przywilejów z powodu swego zachowania. Stało się dla mnie jasne, że jeżeli będę słuchać rodziców, mogę zdobyć ich miłość, podporządkowując się ich zamiarom.

Pamiętam, że raz, gdy miałem trzy albo cztery lata, matka tak mocno mnie przyciskała, że dusiłem się jej paltem. Czulem, że mogę albo walczyć i narazić się na to, że mnie upuści, albo tkwić bezwładnie w jej ramionach. Przede wszystkim wstrzymałem oddech i poddałem się. Z czasem tak bardzo nauczyłem się podporządkowywać żądaniom rodziców, że gdy się sprzeciwiałem, czulem w środku w sobie ich rozczarowanie.

Dążenie Mediatora do zachowania spokoju za wszelką cenę wynika nieraz z tego, że chwytny był przez dwie przeciwstawne frakcje. Po co opowiadać się

po którejkolwiek stronie, jeżeli w każdej opinii można znaleźć jakąś rację? Po co dodawać do tego własną opinię, jeżeli i tak nikt jej nie wysłucha?

Byłem na straconych pozycjach niezależnie od tego, czy coś zrobiłem, czy nie. Byłem najmłodszy z czterech braci i jeżeli zrobiłem to, czego oczekiwali ode mnie rodzice napadali na mnie bracia, jeżeli natomiast szedłem za braćmi rodzice mną pogardzali. Najłatwiej było pozostać w ukryciu, nie stawać po żadnej stronie, siedzieć i czekać, aż wszyscy sobie pójdą. Pamiętam, że raz za karę musiałem siedzieć na krześle z twarzą zwróconą w kąt pokoju. Po kilku godzinach, gdy mama przypomniała sobie o mnie, nadal tam siedziałem i tak bardzo już byłem zajęty własnymi myślami, że mógłbym tam siedzieć cały dzień.

Dziewiątka jako dziecko pogodziła się z tym, że nie ma wpływu na sytuację rodzinną. Nauczyła się izolować, łagodzić przykre uczucia drobnymi przyjemnościami fizycznymi, przeczekiwać, aż kto inny przejmie inicjatywę.

Mój ojciec był człowiekiem energicznym, mądrym i najlepiej się kontaktował, kiedy się go uwielbiało. Mama miała wiele własnych problemów i pozostawiało jej mało siły dla dzieci. Wiedziałem, że aby czuć się bezpiecznie, powinienem się wślizgnąć gdzieś w myśią dziurę, nie zostawiając żadnego śladu po sobie, i dogadzać wszystkim po to, by i mnie uwzględnili. Zawsze miałem poczucie, że podążam za innymi nie dlatego, że naprawdę mam na to ochotę, ale dlatego że wydawało mi się, iż ich racje są zawsze bardziej donośne od moich.

Zgadzam się czy się nie zgadzam?

Stanowisko Mediatora najłatwiej zrozumieć, jeżeli zauważymy, że zajmuje on wierzchołek wewnętrznego trójkąta Enneagramu. Jedną nogą opiera się na dążeniu do własnego wizerunku i na konformizmie (Trójka), drugą osadzony jest w walce z autorytetami (Szóstka). Dziewiątka złapana jest w konflikt między pragnieniem aprobaty a pragnieniem nieposłuszeństwa. Punkt skrzydłowy. Jedyńka, będący w Enneagramie pozycją grzecznego dziecka oraz punkt skrzydłowy Ósemka, czyli pozycja dziecka niegrzecznego, jeszcze bardziej uwypuklają konflikt między pragnieniem bycia w porządku a pragnieniem łamania reguł. Powiada się, że Dziewiątki uspiły własne pragnienia, ponieważ uwaga ich koncentruje się przede wszystkim na tym, czy zgadzać się, czy nie zgadzać z poglądami innych ludzi, a nie na tym, jakie jest własne stanowisko. Jeżeli Dziewiątka zaangażuje się w określone stanowisko, zacznie się przejmować tym, czy inni się nie zrażą i nie porzucą jej, albo przeciwnie będzie się musiała innym podporządkować, a zatem poddać ich kontroli.

Jako dziecko Dziewiątka próbowała rozwiązać konflikt: „Podporządkować się czy się zbuntować?” nie wybierając żadnej z tych możliwości. W obliczu

konieczności wyboru usiądzie raczej i przeczeka zamiast podjąć walkę, wycofać się, czy starać się bezpośrednio wpłynąć na decyzję. Pozornie zgadza się z cudzym stanowiskiem, ponieważ nie powiedziała „Nie”. W środku jednak nadal rozważa właściwą decyzję. Odmawiając wprost opowiadamy się po określonej stronie. Dziewiątce zaś zależy na tym, by brać pod uwagę wszystkie możliwości, aby uniknąć wyboru. Pozornie zgadza się, w rzeczywistości jednak czeka po prostu na to, by inni rozwiązali problem. „Zastanawiam się, jakie stanowisko przyjmie każdy z nich?” Dziewiątka czeka. Zawsze ma czas, zawsze będzie jutro. Nie ma silnych motywów, nic więc jej nie popycha do tego, by jej decyzje przeważały szalę w jedną czy drugą stronę. Nie ma określonego stanowiska, więc zawsze problemy mogą się jakoś same rozwiązać. Dziewiątka potrafi

zabrać głos w dyskusji, jednocześnie izolując się od całej sprawy i będąc „nieobecna”. W ten sposób może się ze wszystkimi zgadzać, nie ryzykując z powodu określenia swego stanowiska. Łęki Dziewiątek związane z osobistymi wyborami łagodzone są działaniami rutynowymi. Gdy już Dziewiątka ustali sobie plan dnia, może wstać rano, wiedzieć dokładnie co ma do roboty i nie martwić się wyborami. Może przechodzić od jednej czynności do drugiej odmierzając tylko tyle uwagi, ile trzeba, by zadanie wykonać, i zastanawiać się nad nimi. Działając w sposób nawykowy Dziewiątka, jak twierdzi, „działa jak automat”. Idzie przez życie jak somnambulik, bez świadomego wyboru. Nie ma konieczności wyboru, ponieważ wiadomo, jaką czynność trzeba następnie wykonać i ma się dla tej czynności usprawiedliwienie. Oddając się zadaniu. Dziewiątka może być tak dalece zajęta innymi myślami, że nie zwraca uwagi na to, co się wokół niej dzieje. „Śpi za kierownicą” w tym sensie, że pracując, jest albo tak bardzo nieobecna, albo tak bardzo zajęta myśleniem o nierozwiązanych problemach osobistych, że tylko przy największym wysiłku może skierować uwagę na coś nie będącego czynnością rutynową.

Działanie nawykowe

Dziewiątkom przypisuje się grzech lenistwa, ponieważ ich nawyki mają na celu odrywanie energii i uwagi od spraw podstawowych w ich życiu. Dziewiątce najłatwiej zapomnieć o sobie, jeżeli skieruje uwagę na przyzwyczajenie, od którego jest uzależniona. Takim przyzwyczajeniem może być wszystko, począwszy od narkotyków czy alkoholu, poprzez odrętwiające działanie telewizji czy plotek po drobne przyjemności życiowe. Dziewiątka potrafi zapomnieć o tym, co jest dla niej w życiu najcenniejsze, jeżeli jej byt określony jest przez jakiś nawyk, tak silny, że nie potrafi ona myśleć o niczym innym.

Większość Dziewiątek dysponuje rozbudowanym repertuarem sposobów pozwalających zapomnieć o priorytetach i potrafi tych sposobów wściekle bronić. Rezygnacja z mało istotnej czynności zastępczej, takiej jak przyzwyczajenia kulinarne czy uzależnienie od telewizji, równoznaczna jest z

pozbawieniem się przewidywalnego i wygodnego sposobu odwracania uwagi od rzeczywistych potrzeb życiowych.

Wiele Dziewiątek zastępuje swoje prawdziwe priorytety szlachetnymi środkami zastępczymi. Pewien pediatra. Dziewiątka, od wielu lat marzy o tym, by otworzyć ambulatorium pomocy doraźnej dla chorych dzieci. Twierdzi, że długo zaniedbywał działania w tym kierunku, dając się wciągać w nieustanną opiekę nad dziećmi w ramach istniejącego systemu szpitalnego. Czasem te czynności uboczne ratowały dzieciom życie. Jednak pod koniec każdego dnia, przypominał sobie swoje marzenie. Ilekroć pozwalał, by go odrywano od stosu papierów, które musiał wypełnić, by osiągnąć cel nadrzędny, zdawał sobie sprawę z tego, że się od niego oddala.

Czynności uboczne zawierające w sobie elementy twórcze angażują człowieka nieraz przez wiele lat i są źródłem nagród. Dziewiątki działają energicznie i wydajnie w obrębie takiego systemu, który zapewnia im poczucie bezpieczeństwa. Jeżeli jednak dana czynność nie jest niezbędna (ponieważ nie służy zaspokajaniu głęboko ukrytej potrzeby) musi z konieczności prowadzić do poczucia, że straciło się to, co w życiu najważniejsze.

Dziewiątki twierdzą, że działają „jak automaty”, przyswajają sobie pewne rutynowe czynności, a nadmiar energii poświęcają błahym rozrywkom. Zainteresowaniom drugorzędnym poświęcają nieraz tyle samo czasu, co tym, które leżą u podstaw życia emocjonalnego lub zawodowego. Sprawy najistotniejsze są często zupełnie pomijane lub wciskane na koniec pracowitego dnia.

Gdy już raz Dziewiątka odda się czynności nawykowej, może sprawiać wrażenie energicznej i „obecnej”, choć tak naprawdę wykrzesła z siebie ledwie tyle uwagi, by zadanie wykonać. Dziewiątkom wydaje się, że działają dzięki nawykowi, a nie własnej aktywności i tylko wtedy muszą się obudzić, włączając pełną uwagę, gdy dzieje się coś wyjątkowego lub gdy stwierdzają, że popełniono błąd.

Od lat pracuję jako drukarz i potrafię obsługiwać wysokoobrotowe prasy poświęcając im zaledwie ułamek swojej uwagi. Mając na warsztacie wielką robotę i kontrolując działanie czterobarwnej maszyny, prowadzę równocześnie wewnętrzny dialog, który potrafi być tak samo angażujący, jak bezpośredni kontakt z osobami, z którymi zwykle rozmawiam w swojej głowie. Przyptywają i odpływają wspomnienia, zerkam na ludzi przechodzących przez halę i przypominam sobie piętnaście innych rzeczy, które w danym dniu mam jeszcze do zrobienia.

W końcu mam wrażenie, że gazeta sama się wydrukowała, nie jestem bowiem świadomy tego, co zrobiłem. Czasem mam natłok myśli. Mam poczucie, że zbyt wiele jest do zrobienia, a wszystko wydaje się tak samo ważne. Nosisz w sobie ciężar tych wszystkich rzeczy i ponieważ czujesz się odpowiedzialny za ich wykonanie, zacinasz się i żadną nie potrafisz się zająć. Czasem robiąc na

przykład zakupy, przypominam sobie coś, co mnie tak angażuje, że zapominam o pomidorach, które chciałem kupić, choć leżą na półce tuż przed nosem. Stojąc w kolejce do kasy, odpływam. Skoncentrowany na swoich myślach, pakuję rzeczy do torby, płacę, wychodzę, a torbę zostawiam w sklepie. Następnie stwierdzam, że jadę do domu dłuższą drogą, bo tą drogą wracałem ze sklepu do poprzedniego mieszkania. Jedzie się tędy piętnaście minut dłużej, ale ja wjechałem już na starą trasę i zatopiłem się w myślach najbardziej mnie w danej chwili nurtujących.

Określona struktura ratuje życie Dziewiątce, schwytej w szpony ambiwalencji w obliczu ważnego wyboru. Działając w obrębie dobrze przemyślanej struktury Dziewiątka może iść naprzód, gdyż o wyborach decydują czynniki zewnętrzne. Dobry program studiów czy potrzeby przyjaciela pomogą Dziewiątce oderwać uwagę od obsesyjnych myśli i pozwolą jej na nowo się skupić, ponieważ nie przeżywa już napięcia związanego z koniecznością ciągłego dokonywania wyborów.

Istotne/nieistotne

Przy odpowiedniej ilości czasu i energii autentyczne potrzeby dojdą do głosu. Jeżeli więc Dziewiątka chce zapomnieć o sobie, bierze na siebie więcej zadań, ale coraz mniej podjętych wcześniej zobowiązań doprowadza do końca. Z zewnątrz wygląda to na lenistwo. Dziewiątka natomiast uważa, że jest tak zajęta, iż ważne cele gubią się wśród innych, stojących na drodze. Cele zasadnicze często ulegają zagubieniu, dlatego że Dziewiątka nie potrafi odróżnić rzeczy podstawowych od drugorzędnych. Tak zwane leniwe Dziewiątki stale są przepracowane i w związku z tym nie mogą skończyć tego, co dla nich najważniejsze.

Właśnie kroję marchewkę na obiad, na który mają przyjść goście. Wiem dokładnie, co chcę ugotować. Nie jestem pewna, czy mam ochotę na gości, ale zaczynam od marchewki. Wkrótce myśli moje wędrują ku różnym innym rzeczom, które wydają mi się równie realne i równie ważne. Trzeba na jutro zrobić pranie i wykonać szereg telefonów. Zaczynam w głowie rozmawiać z kimś przez telefon, a to przypomina mi inną rozmowę. Wzrok pada na firanki, co przywodzi na myśl jeszcze inne skojarzenia. Nadal jestem zajęta, ale w międzyczasie przeszłam prawdopodobnie do sortowania prania. Wszystko przypomina sen: realna kuchnia z deską do krojenia warzyw, sterty bielizny, niedokończona lista osób, do których trzeba zadzwonić, i marzenia. Wszystko wydaje się równie ważne, jak goście, którzy wkrótce nadejdą.

Ta kobieta nie zapomniała zupełnie o ważnym terminie obiadu, został on jednak zepchnięty na peryferie. Osobista decyzja, czy w ogóle zapraszać kogoś

na obiad czy nie, została przysłonięta przez to, że uwaga przesunęła się ku sprawom mniej istotnym. W końcu decyzja została podjęta, ponieważ za późno już było na odwołanie gości.

Gromadzenie

Dziewiątki wciąż podejmują się nowych zadań, z niczego nie rezygnując. Wolną przestrzeń wypełniają gratami, wolny czas sprawunkami. Umysł napełnia się niedokończonymi sprawami, a liczne tory myślenia skutecznie blokują najważniejsze i najsluszniesze sprawy. Póki istnieje jakakolwiek wątpliwość, nie zostanie podjęta żadna decyzja. Dopóki nie zapełni się całej szafy, niczego nie trzeba wyrzucać.

Mediator trzyma się dawnych wspomnień z taką uporczywością, że nabierają one szczególnego znaczenia. Trzymając się tak mocno przeszłości. Dziewiątka mniej angażuje się w terażniejszość. Z trudem zapomina i łatwo może wrócić do wspomnień, przeżywać je na nowo tak intensywnie, jakby chodziło o wydarzenia z ubiegłego tygodnia.

Dziewiątka może gromadzić w sposób dosłowny, jak hobbista, który każdą wolną przestrzeń wypełnia materiałami zbieranymi i przechowywanymi na wszelki wypadek. Mania gromadzenia może się rozszerzyć na kolekcjonowanie wszystkiego, od filiżanek po stare komiksy. Kolekcjonerstwo ujmuje skłonność do gromadzenia w przyjemne ramy i pozwala jej wypełnić wolny czas. Zbieractwo Mediatora może być konstruktywne: dzięki niemu zdolny jest do pochłaniania całych tomów na ulubiony temat. Następująca wypowiedź pochodzi od nałogowej zbieraczki, specjalizującej się w pierwodrukach i motylach.

Kolekcjonerstwo to rodzaj apetytu, przypominający głód popychający do objadania się w nocy słodyczami czy do przejeżdżania przez całe miasto po to, by kupić to, na co się ma ochotę. Ogarnia człowieka przekonanie, że musi zjeść dokładnie ten gatunek ciastka albo masło orzechowe tej marki i gotów jest wtedy przejechać prawie czterdzieści kilometrów, żeby to kupić. Ilekroć czuję się w życiu zupełnie zagubiona, wiem dokładnie, co mam ochotę zjeść i jaką książkę chcę kupić do swoich zbiorów. Mam wtedy także rodzaj „apetytu zakupowego”: wszystko, co mi wpadnie w oko, wydaje mi się akurat bardzo potrzebne.

Ostatnio zrobiłam porządkę w szafach i zawiozłam kilka toreb rzeczy na giełdę harcerską. Gdy wróciłam do domu, stwierdziłam, że przywiozłam więcej cudzych śmieci niż zawiozłam.

Tłumienie energii

Złość pozwala człowiekowi określić własne stanowisko. Gdy się gniewamy, wiemy dokładnie, czego nie chcemy. Zbliżamy się tym samym do zrozumienia,

o co nam chodzi. Jeżeli dysponujemy dużym zasobem energii fizycznej, trudniej nam uniknąć uświadomienia sobie, czemu chcemy tę energię poświęcić. Gdyby Mediator zmobilizował w sobie tyle energii, by się rozzłościć, musiałby określić jasno swoje stanowisko, przynajmniej drogą eliminacji. Choć tak naprawdę Dziewiątka musi wyeliminować wszystko poza pierwszą decyzją. Łatwiej jej podjąć decyzję, gdy ma kilka wariantów do wyboru. Wariant nieodrzucony to wariant preferowany. Dziewiątka często wypuszcza z siebie energię zanim osiągnie punkt krytyczny, gdy musiałaby wybuchnąć gniewem lub dokonać wyboru.

Przez całe życie miałam problemy z nadwagą. Miewałam skoki wagi sięgające ponad dwadzieścia pięć kilogramów. W końcu narzuciłam sobie reżim ćwiczeń, by się zmobilizować do napisania pracy dyplomowej. Odniosłam duży sukces. Zaczęłam mniej sypiać i w czasie dnia miałam wysoki poziom mobilizacji. Mój problem polegał na tym, że im bardziej byłam rozbudzona, tym więcej pomysłów przychodziło mi do głowy.

Skończyło się na tym, że wzięłam się za odnawianie mieszkania, gdyż szansa korzystnej sprzedaży była tak duża, że szkoda było ją zmarnować. Nawiązałam bliskie kontakty z dwiema osobami, bo też gra wydawała się warta świeczki. Miałam wrażenie, że moja energia ucieka z pracy dyplomowej, skupiając się na wszystkich innych sprawach.

Dziewiątka stanowi punkt podstawowy dla wszystkich typów gniewnych (Osiem-Dziewięć-Jeden) ulokowanych na szczycie Enneagramu i jest punktem biernej agresji, w którym gniew jest uspiiony. Lokując energię w sprawach drugorzędnych Dziewiątka praktykuje coś w rodzaju reakcji powstrzymanej. Brakuje jej zawsze energii na poradzenie sobie z konfliktem, który wywołałoby podążanie za własnymi pragnieniami.

Dziewiątka opisując swoje reakcje na nadmiar energii fizycznej mówi o tym, że: lokuje ją w zainteresowaniach zastępczych; pozbywa się jej przejadając się lub nadużywając czegoś innego; czuje się wyczerpana i ma ochotę spać, chociaż nie jest zmęczona fizycznie; wreszcie, może spożytkować ją konfrontując się ze swoimi pragnieniami.

Przez pierwszy rok zajmowania się sztukami walki dosłownie zasypiałem na madę. Cieszyłem się, że idę na trening, dobrze się czułem w czasie rozgrzewki. Gdy dochodziło do padów i rzutów, kipiała we mnie energia. Pamiętam, że kilka razy sprawdzałem w lustrze, ciągnącym się wzdłuż całej sali, jak mi idą przewroty w tył. Miałem rumieńce, czułem się świetnie. Następna rzecz, którą pamiętam to to, że usiedliśmy, by przyjrzeć się trenerowi. Facet siedzący obok musiał mnie szturchnąć, ponieważ gdy tylko usiedliśmy, odplynąłem i zasnąłem.

Myśl o tym, że miałbym działać w realnym świecie z taką masą energii przeraża mnie. Przez chwilę jest to podniecające, po czym oblatuje mnie strach i wpadam w swoje stare obsesje, czując niemal ulgę z tego powodu.

Bezwład i przygnębienie

Tłumienie energii zapewnia stan równowagi. Sił starcza zaledwie na rzeczy zbędne, a zadanie podstawowe spychane jest na koniec dnia. W ten sposób nie ma czasu na przygnębienie, grożące w wypadku beczynności, ale nie ma go także na wzrost oczekiwań ani na ustalanie rzeczywistych priorytetów. Trzymając się znanych form działania Dziewiątka realizuje stały schemat zapobiegający groźbie całkowitego zatrzymania i konieczności ustalania priorytetów dla nowego kierunku działania.

Mam wrażenie, że gdybym się zatrzymał, nigdy już bym nie ruszył z miejsca. Spędziłem prawie dwa lata krążąc między tapczanem, lodówką i telewizorem. Przed nikim nie byłem odpowiedzialny. Między jedną a drugą drzemką chodziłem na długie samotne spacery i czułem się całkowicie wolny. Gdy wreszcie uświadomiłem sobie, że jestem przygnębiony, czułem, że mógłbym umrzeć nie wiedząc co począć ze swoim żydem. Zrobię wszystko, by uniknąć tego stanu braku energii i nadziei.

Prawo bezwładności to jedno z praw fizyki. Głosi ono, że ciało będące w spoczynku ma tendencję do pozostawania w spoczynku, zaś ciało będące w ruchu do pozostawania w ruchu. Faza spoczynkowa tego prawa odpowiada stanowi „fotelowej” depresji Dziewiątki, która niewiele wtedy mówi i zdaje się zastygać w wygodnym fotelu. Jest rozlazła i nieszczęśliwa. Gdy Dziewiątka zastygnie w ten sposób, wymaga na ogół pomocy z zewnątrz. Może ją zmobilizować nowa znajomość, nowa okazja lub ściśle określony harmonogram działań. Dziewiątce łatwiej się otrząsnąć, jeżeli może dołączyć do cudzego entuzjazmu lub zareagować na czyjeś potrzeby.

Zdarza się, że robię coś przez dziesięć lat, choć nie wydaje mi się, żeby wybór był mój. Nigdy nie miałem poczucia, że jest to moja decyzja czy realizacja mojej ambicji. W ten sposób skończyłem prawo i wszedłem w spółkę, czując, że znalazłem się tam mimochodem, ponieważ po prostu nadarzyła się okazja. Gdybym miał przyznać, że podjąłem tę decyzję sam, musiałbym naprawdę zmobilizować siły i stać się adwokatem. Musiałbym więc się zastanowić nad tym, co to znaczy być adwokatem, ponieważ nie utożsamiam się z tym zawodem. Wydaje mi się, że ktoś mnie doprowadził do tego stanowiska, że dostałem się tu tylnymi drzwiami lub dzięki jakiemuś splotowi okoliczności nie zapoczątkowanemu przeze mnie. Mógłbym oczywiście opisać rzekomą drogę swego życia, nie mógłbym jednak powiedzieć, że znalazłem się tu, gdzie jestem, na mocy własnej decyzji.

Gdy już Dziewiątka zmobilizuje energię i zajmie się czymś, depresja mija, choć nadal autentyczne potrzeby mogą pozostać nieuświadomione. Druga część prawa bezwładności głosi, że ciało będące w ruchu ma tendencję do pozostawania w ruchu. Dziewiątka może wybrać między starym nawykiem wydzielania porcji uwagi, by wykonać daną czynność mechanicznie, a baczным koncentrowaniem się na sobie, póki nie ujawni się autentyczna potrzeba.

Uśpiony gniew

Dziewiątka ujawnia swój gniew w sposób pośredni. Ma bowiem nadzieję, że zapobiegnie to otwartej konfrontacji, która w jej mniemaniu prowadzi albo do odrzucenia albo do konieczności obrony własnego stanowiska.

Konieczność dokonywania wyborów jest źródłem tak wielkich przykrości, że Dziewiątka często podejmuje decyzję w sposób następujący: pozwala sytuacji pogorszyć się do takiego stopnia, by w końcu sama się rozpadła. Dziewiątka wie, czego nie chce, ale nie wie czego chce, zawsze więc istnieje możliwość gromadzenia ukrytych pretensji póki nie przekroczą punktu krytycznego i nie dojdzie do wielkiego wybuchu. Do wyboru dochodzi często tylko dlatego, że bieżąca sytuacja stała się nie do wytrzymania.

Przez długi czas nauczalam w szkole muzycznej. Nauczycieli traktowano tam po prostu okropnie. Nigdy nie mogłam się jednak zdobyć na to, by pójść do gabinetu dyrektora i powiedzieć: „Trzeba to zmienić, tak nie może być.” Po prostu pozostawiałam sprawy swojemu biegowi, aż doszło do strasznej awantury w obecności ucznia. Wyszłam, trzaskając drzwiami, po czym napisałam list, w którym walnęłam prosto z mostu wszystkie zarzuty, które gromadziłam w sobie, starając się spojrzeć na sprawy z cudzego punktu widzenia.

List wywołał lawinę zdarzeń i miał liczne, nieprzyjemne reperkusje. Nie doszłoby do tego, gdybym nie musiała czekać aż sprawa przybierze postać nieznośnego wroga, z którym musiałam podjąć walkę.

Dziewiątka dopóty powstrzymuje się od wyrażania gniewu, dopóki jej rozdrażnienie nie osiągnie stanu krytycznego i nie poczuje się zmuszona do działania. Tłumienie wrogości to sposób wewnętrznego sprzeciwu przy zachowaniu pozorów zgody, a wrogość podsycza taktyki bierno-agresywne.

Dziewiątki mówią, że mają kilka sposobów wyrażania gniewu nie wprost. Pierwszy to upór, czyli stawanie okoniem i kontrolowanie akcji poprzez odmowę kolejnego ruchu. Inny sposób polega na tym, by nie zwracać uwagi na ludzi i zajmować się czymś innym. Jeszcze inny to postępować tak, by inni pierwsi musieli się rozgniewać.

Mediator zawsze wie, czego chcą inni, może ich więc rozzłościć po prostu nie spełniając ich oczekiwań. Może na przykład spartaczyć ważną pracę lub zwolnić

tempo wtedy, gdy innym się spieszy, czy też udawać głupiego, gdy wie, że innym na coś bardzo zależy. Tak czy inaczej, rozgniewana Dziewiątka doprowadzi do tego, by inni nie otrzymali tego, czego oczekują.

Dziewiątka odczuwa wielką ulgę, gdy wyrazi gniew wprost. Kłótnia stanowi punkt kulminacyjny tłumionych i niewyrażanych stanowisk, a zakończenie sporu przynosi po prostu ulgę.

Gniew ujawnia się bardzo powoli, ponieważ początkowo Dziewiątka zgadza się z cudzymi opiniami. Potem zaczyna zwlekać i bada sprawę ze wszystkich stron. Wreszcie przekonuje się, że jej gniew jest uzasadniony i wyraża go, często tak wybuchowo, że szokuje wszystkich przyzwyczajonych do jej ugodowości. Przed wybuchem często występuje długi okres ponurego wyciszenia. Gdy uśpiona Dziewiątka zda sobie wreszcie sprawę z tego, że naprawdę się gniewa, przypomina obudzonego z zimowego snu niedźwiedzia: wściekłego z powodu tak długiego odraczania zaspokożenia podstawowych potrzeb.

Ciężko mi uświadomić sobie własne stanowisko, ale często zły jestem na to, co robią inni, choć tego nie okazuję. Kilka razy do roku wybucham i czuję się wtedy wspaniale. Podnieca mnie to. Cały organizm żyje i pulsuje. To podniecenie wydaje mi się nagrodą za odnalezienie swojego punktu widzenia i ujawnienie go.

Problem polega teraz na tym, by nauczyć się mobilizować energię bez spiskowania przeciw komuś tylko po to, by odnaleźć siebie. Rewelacją jest także dla mnie to, że świat nie padnie mi do nóg tylko dlatego, że określiłem swoje stanowisko. Tak wiele mnie kosztuje samo powiedzenie, czego chcę, że czuję się okropnie, gdy muszę jeszcze pracować, by zrealizować swoje pragnienia.

Związki intymne

Mediator przejmuje zainteresowania i główne dążenia partnera i traktuje je jak własne. Punktem odniesienia przy podejmowaniu decyzji staje się partner i Dziewiątka albo kieruje się jego pragnieniami, albo nieustępliwie się im przeciwstawia. Dziewiątki twierdzą, że w związkach opartych na miłości takie stapienie się z partnerem jest rzeczą naturalną, niwelującą poczucie oddzielenia. Dziewiątkom łatwiej nieraz przychodzi opisywanie uczuć partnera niż rozpoznawanie własnych. Wspominają także o nieprzyjemnym uczuciu władczości i o tym, że czują potrzebę obwiniania partnera, jeśli podjęły niewłaściwą decyzję, dlatego że drugą stronę obarczyły odpowiedzialnością za ustalenie ich własnego stanowiska.

Gdy Dziewiątka kocha, często ma ochotę stopić się całkowicie z partnerem, by przyjąć jego sposób życia jako własny, a nie po to, by nim manipulować, czerpać korzyści czy uzyskać dominację nad związkiem.

Typową cechą Mediatora jest to, że łatwiej mu wykrzesać siłę dla zaspokojenia potrzeb partnera niż dla zaspokojenia potrzeb własnych. Wejście z kimś w związek jest więc sposobem na ruszenie z miejsca. Dziewiątki tak silnie utożsamiają się z pragnieniami innych, że potrafią naprawdę głęboko poznać drugiego człowieka i to jest ich zaletą. Wadą natomiast jest to, że mogą zatracić własny punkt widzenia.

Czasem tak dobrze zdaję sobie sprawę z tego, czego chce mój mąż, że gdy on mnie o to pyta, płaczę się. Potrafię całkowicie się zatracić w tym, co wydaje mi się, że nas łączy, aż zaczynam się zastanawiać, czyje jest to oblicze, czyje są te uczucia. Mam poczucie zupełnego zespolenia, zlania się w jedno i zdarza się to nieraz tak nagle, że stojąc po przeciwnej stronie pokoju czuję, że wyszłam z siebie i stałam się nim. Jeżeli mąż zmusza mnie do określenia własnego stanowiska, szczególnie wtedy, gdy czuję się taka stopiona, wydaje mi się, że on chce, bym powiedziała coś, co by mnie od niego oddzieliło, a ja nie chcę zerwać tej więzi.

Ze względu na to, że Dziewiątka potrafi czuć partnera jako część samej siebie, chce się stopić całkowicie z partnerem idealnym, którego uczyni następnie celem swojego życia. Z trudem dopuszcza do zerwania, ponieważ czuje się wtedy tak, jakby odcinała część własnej egzystencji. Dlatego też związek trwa jeszcze długo, mimo że dawno już się wypalił, a partnerzy trzymają się siebie tylko siłą przyzwyczajenia nie wyboru. Samotna Dziewiątka przeżywa wewnętrzne odrętwienie i nie widzi sensu życia. Odrętwienie może maskować pociąganiem do wielu partnerów. Innym sposobem maskowania jest zajmowanie się czynnościami zbędnymi, by w ten sposób mistrzowsko ukrywać zignorowanie autentycznych potrzeb.

Dziewiątka chce, by zasięmano jej opinii, by inni pomagali jej ustalić własny punkt widzenia. Pragnienie stopienia się z drugą osobą idzie w parze z równie silnym pragnieniem autonomii, zwalczania chęci roztopienia się w drugim człowieku, i marzeniem o przeciwstawianiu się jego żądaniom. Pozornej uległości towarzyszy nieraz ukryty bunt, przejawiający się w niechęci do uczynienia decydującego ruchu, w opieraniu się ostatecznemu zobowiązaniu i w uporczywym zadawaniu sobie pytania: „Czy mój wybór jest właściwy?”

Przez to, że potrafię tak się zespolić z kobietą, rodzi się we mnie poczucie, że ona mnie kontroluje. Jeżeli rozbudzone zostaną moje oczekiwania, a następnie nie zostaną spełnione, potrafię mieć żal dosłownie przez dziesięć lat a wspomnienia rodzą te same uczucia, które wówczas przeżywałem. Jeżeli to ja chcę zerwać, przeżywam dylemat, ponieważ nie chcę odejść i nie chcę też zostać. Czuję, że tkwię wśród sprzecznych dążeń. Stan taki potrafi trwać latami. Kobiecie, z którą jestem, bardzo niewiele z tego komunikuję.

Najczęściej radzę sobie z nią w sposób pośredni, szukając pomocy u innych lub jakoś komunikując swoje uczucia na odległość. Jeżeli za dużo myślę o tym, czy odejść czy zostać, potrafię nawiązać wiele nowych kontaktów, ale nie umiem odpowiedzieć sobie na pytanie, który z nich mi bardziej odpowiada.

Pozytywną cechą intymnych związków Dziewiątki jest to, że potrafi ona obdarzać drugą osobę bezwarunkową akceptacją. Nie będąc zaangażowana w obronę własnego wizerunku czy stanowiska. Dziewiątka potrafi słuchać bez oceniania. Potrafi utożsamiać się z potrzebami emocjonalnymi drugiej osoby i często przeżywa cudze dylematy jako własne. Potrafi trzymać się konstruktywnego planu nawet w okresie trudności emocjonalnych.

Negatywną cechą związków Dziewiątki jest to, że nie jest ona świadoma swych prawdziwych motywów i nieraz trwa w związku z przyzwyczajenia, a nie dlatego, że żywi do partnera płomienne uczucia. Wzloty i upadki życia emocjonalnego potrafi sprowadzić do średniego poziomu przewidywalnych kontaktów.

Przykład pary złożonej z Dziewiątki i Dwójki (Mediator i Dawca)

Dziewiątka często nie wie dokładnie, czego sama chce. To przyciąga Dwójkę, która chce wtedy pomóc. O ile zamiary Dwójki są dojrzałe, Dziewiątka ucieszy się, że to na nią właśnie zwróciła uwagę. Dziewiątka kwitnie, gdy ktoś jej pomaga. Darzy uczuciem i łatwiej rozwija potencjalne możliwości, gdy ktoś jest z niej zadowolony. Dwójka okaże się szczególnie pomocna, jeśli Dziewiątka rzeczywiście ma dane po temu, by wykazać się w dziedzinie, z której Dwójka może być dumna.

Partnerzy stapiają się emocjonalnie. Dziewiątka szuka celu, żyjąc za pośrednictwem partnera. Dwójka zaś chce wśród swoich licznych „ja” odnaleźć to prawdziwe. W efekcie każda strona może nieświadomie ulegać silnym wpływom drugiej. Dwójka dostosowuje się do „pragnień partnera”, a Dziewiątka potrafi ten manewr zdemaskować, ponieważ także ma skłonność do stapania się. Dziewiątka potrafi pomóc Dwójce odróżnić „ja autentyczne” od „ja dostosowanego”, Dwójka z kolei potrafi przybrać taki wizerunek, który poruszy Dziewiątkę erotycznie.

Każda ze stron skupi się na partnerze i będzie chciała zaspokoić jego potrzeby. Dziewiątka może nawiązać autentyczny kontakt poprzez seks. Dwójka z kolei lubi, gdy ktoś się nią interesuje erotycznie, choć nieraz woli uwagę od samego aktu płciowego. Oba typy z natury potrafią się kontaktować na poziomie niewerbalnym i to właśnie może się stać kamieniem węgielnym ich związku. Prawdopodobnie właśnie w akcie seksualnym Dziewiątka i Dwójka potrafią sobie pomóc najbardziej. Dwójka pyta: „Na co masz ochotę?” Dziewiątka zaś odpowiada: „Pragnę ciebie takiej, jaką jesteś naprawdę.” A tego prawdziwego oblicza Dwójka poszukuje.

Dwójka, zwracając uwagę na wizerunek fizyczny i talenty społeczne, potrafi podbudować zaufanie Dziewiątki do własnego stylu i sposobu prezentacji. Pomoże Dziewiątce rozwinąć jej potencjalne możliwości w bezpiecznym otoczeniu, stworzonym przez nich oboje. Jeżeli Dziewiątka nadal nie będzie wiedziała, czego chce w życiu, stopi się z planami Dwójki i spełni zamiary partnera. Jeżeli tak się stanie, Dziewiątka przybierze taki kształt, z jakiego Dwójka będzie dumna. Po pewnym czasie Dziewiątka prawdopodobnie obudzi się i spostrzeże, że to partner wpłynął na jej wybór zawodu, dobór przyjaciół i sposób spędzania czasu.

Do kryzysu dojdzie wtedy, gdy Dwójka poczuje się niezastąpiona, a Dziewiątka kontrolowana. Dziewiątka zacznie podejrzewać, że tak naprawdę to, co robi służy zaspokajaniu nieświadomych potrzeb Dwójki i zareaguje upartą odmową współpracy, postara się wyrównać rachunki hamując własny rozwój i zajmując się czymś innym. Brak rozwoju Dziewiątki powoduje u Dwójki znudzenie, a wycofanie przez Dziewiątkę uwagi doprowadza ją do wściekłości.

Znudzona Dwójka zaczyna żądać swobody. Dziewiątka ocknie się wtedy, ale stanie się zaborcza, podsycając tym samym dążenie Dwójki do odzyskania wolności. Jeżeli Dziewiątka postanowi wycofać swoje względy. Dwójka wścieknie się i będzie dążyła do ich odzyskania. Dziewiątka zdobywa maksymalną władzę nad związkiem, gdy powstrzymuje się od okazywania oczekiwanych od niej względów. Opór Dziewiątki może zostać złagodzony, jeżeli Dwójka zacznie wspierać jej autentyczne aspiracje zamiast wykorzystywać ją do własnych celów, a także jeśli sama Dziewiątka zacznie się odpowiedzialnie zastanawiać nad tym, co jest naprawdę w życiu ważne.

Związki z autorytetami

Dziewiątka potrafi być dobrym przywódcą, jeżeli kierunek działania jest jasny, nie lubi jednak dowodzić, jeżeli ciągle musi podejmować decyzje. Dziewiątce trudno jest podejmować decyzje, ponieważ wszystkie „za” i „przeciw” wydają jej się równie ważne. Ma ona także tendencję do unikania nowych czy ryzykownych rozwiązań, co może doprowadzić do hamowania działania. Dziewiątka woli znane procedury i przewidywalne wyniki. Nie lubi niepewności i rozbudzonych nadziei mogących przynieść rozczarowanie.

Dziewiątka w roli podwładnego woli kontaktować się z władzą poprzez strukturę organizacyjną. Relacje są najlepsze, gdy procedura awansów i nagród jest jasno określona. Dziewiątka nie musi dążyć do uzyskiwania nagród, chce jednak wiedzieć, jakie ma szansę. Jej przyzwyczajenie do stapiania się z życiem innych ludzi objawia się przejmowaniem postaw i opinii współpracowników. Dziewiątka dostosowuje się do sytuacji, a nie do osoby mającej władzę. Bywa ambiwalentna wobec tych, którzy dzierżą ster. Szuka własnego kierunku i boczy się na to, że ktoś jej mówi, co ma robić. Swoją złość wobec autorytetów wyrazi

raczej nie wprost: będzie partaczyć robotę lub zachowywać się bierno-agresywnie.

Dobłą stroną kontaktów Dziewiątki z autorytetami jest to, że jest świetnym mediatorem, ponieważ potrafi się utożsamiać ze wszystkimi wygłaszanymi opiniami. Działa szczególnie skutecznie, gdy spotyka się z jawną wrogością. Poszukuje przyjaźni i współpracy i chce usłyszeć, co inni mają do powiedzenia. Dobrze pracuje, jeśli docenia się jej wysiłki publicznie i okazuje szacunek, ale sama z siebie nie poszukuje uznania. Kwitnie w takich warunkach, które zapewniają sprawiedliwą i systematyczną zapłatę za wysiłek.

Wadą Dziewiątek jest to, że potrafią uwewnętrznić napięcia grupy, nie umiając jednocześnie wskazać konstruktywnych rozwiązań. Czują, że ich pozycja jest słaba, a obiekcje, choćby nawet uświadamiane, nie są wyrażane na głos. „I tak by mnie nie wysłuchali.” Dziewiątka zamiast przeciwdziałać, stara się unikać problemu w nadziei, że rozwiąże się sam.

Dziewiątka potrafi przejąć pośrednią kontrolę nad sytuacją, przerzucając na innych odpowiedzialność lub zapominając o swoich obowiązkach. Nieuzewnętrzniony gniew może doprowadzić do upartego przeciwstawiania się nadzorowi. Styl pracy Dziewiątki charakteryzuje się bezwładnością: trudno jej rozpocząć pracę, mobilizuje się, gdy zbliża się termin jej wykonania, a wysokie tempo przy końcu pracy prowadzi do kryzysu. Gdy już przystąpi do dzieła, trudno jej się zatrzymać, a nadmiar energii angażuje w czynności nieistotne.

Przykład związku z autorytetem: Dziewiątka i Siódemka (Mediator i Epikurejczyk)

Styl kierowania Dziewiątki polega na ustalaniu planów, dobieraniu pełnych zapału pomocników i metodycznym kroczeniu do przodu. Taki styl pracy różni się diametralnie od upodobania Siódemki do eksperymentowania i kierowania partnerskiego. Może dojść do konfliktów, jeżeli Dziewiątka zatnie się w sobie i nie będzie wyjaśniać ani bronić swojego stanowiska a Siódemka zbuntuje się, wynajdzie nowe sposoby zaspokajania własnych potrzeb i podejmie się kilku różnych zadań jednocześnie. Siódemka będzie uważała, że Dziewiątka działa ociężale i bezkompromisowo. Dziewiątka zaś że Siódemka jest kapryśna i niezaangażowana.

Dziewiątce pełniącej rolę szefa trudno będzie nadzorować Siódemkę, jeżeli będzie to wymagało konfrontacji. Ma bowiem tendencję do nieingerowania w bieg wydarzeń, aż dojdzie do kryzysu. Ma nadzieję, że podwładny wróci do swoich zadań bez konieczności osobistego napominania go. Gdy już Dziewiątka zacznie obarczać winą, trudno jej będzie wybaczać i nie będzie miała ochoty na negocjacje, a jednocześnie wycofa się z roli kierowniczej. Z czasem dojdzie do konfrontacji. Dziewiątka będzie obstawać przy stanowisku bezkompromisowym, zaś Siódemka-podwładny nadal nie będzie zorientowana w powadze sytuacji.

Jeżeli obie strony są dojrzałe, trudność można pokonać ustalając na nowo zakres odpowiedzialności. Siódemki na przykład potrafią dobrze inicjować i prowadzić spotkania i nie zależy im specjalnie na współuczestnictwie we władzy. Siódemka dobrze sobie radzi ze sprawami dotyczącymi promocji, nie zagrażając Dziewiątce zawodowymi ambicjami. Dziewiątka musi wykazać gotowość pokierowania Siódemką i jasnego określenia, jak zadanie ma być przedstawione. Dziewiątka woli konserwatywne ujęcia, podczas gdy Siódemka dąży do ujęć bardziej nowatorskich. Siódemka z kolei musi uwzględnić, że Dziewiątka chce wiedzieć, kto za co odpowiada, musi więc przedstawiać odpowiednią dokumentację realizacji zadania.

Jeżeli szefem jest Siódemka, tryb pracy może zostać określony w sposób pogmatwany czy nawet sprzeczny. Charakterystyczny dla Siódemki styl myślenia może spowodować, że to, co wydawało się konkretną obietnicą zamienia się w jedną z wielu możliwości. Niedoceniana Dziewiątka rozpocznie bierny sabotaż. Straci zainteresowanie i zwolni tempo, wykonując jedynie niezbędne zadania, pozostawiając wiele luźnych nitok, na co zwróci uwagę szef. Dziewiątka będzie się uparcie bronić przed jakimkolwiek nadzorem, stanowczo zmierzać do ustalania własnego tempa pracy i popadnie w złowrogie milczenie komunikujące innym jej niewypowiedziany gniew.

Można temu zaradzić, jeśli Siódemka będzie zasięgać opinii Dziewiątki i pozwoli jej wypowiedzieć swoje żale. Jeżeli Dziewiątka poczuje, że ktoś jej słucha, zaniecha biernej agresji. Mądra Siódemka-szef zatrudni Dziewiątkę przy planowaniu, ustalaniu regulaminów i wykonywaniu prac szczegółowych, których sama nie lubi. Jeżeli zadanie jest zagrożone, Dziewiątka potrafi dawać niezachwiane wsparcie. Jeżeli przedsięwzięcie da się jeszcze uratować, potrafi zmobilizować ogromne zasoby energii, by w ostatniej chwili wyjść z opresji.

Zalety

Dziewiątka potrafi dawać niezachwiane wsparcie. Ma ono charakter szczególny, ponieważ Dziewiątce mniej zależy na postawieniu na swoim, bardziej zaś na pośredniczeniu i zachowywaniu spokoju.

Dziewiątki bardzo się przejmują życiem innych. Potrafią ich wysłuchać i zaakceptować, nie czują potrzeby zdobywania władzy w związkach ani lokowania siebie w życiu innych ludzi. Potrafią słuchać i zrozumieć. Co więcej, potrafią wyczuć, co w cudzym życiu jest najważniejsze. Dzięki temu, że stale rezygnowały z własnego stanowiska na rzecz odzwierciedlania pragnień innych, mają szczególną zdolność określania, co jest ludziom najbardziej potrzebne.

Atrakcyjne otoczenia

Do atrakcyjnych dla Dziewiątek środowisk zaliczamy takie, w których praca oparta jest na rutynie, protokole i znanej procedurze: biurokracja, zawody wymagające śledzenia szczegółów.

Nieatrakcyjne otoczenia

Rzadko znajdujemy Dziewiątki w zawodach wymagających wyrazistego wizerunku i stałego promowania własnej osoby. Nie lubią zawodów wymagających ciągłej zmiany procedury, ani takich, gdzie teoria ważniejsza jest niż struktura i dbałość o detale.

Sławne Dziewiątki

Sławną Dziewiątką jest Poczta Amerykańska'. Świetna, jeżeli chodzi o organizację i detale. Przepisy wcielają w życie jej pracownicy, którzy zwalniają tempo właśnie wtedy, gdy należałoby przyspieszyć i uprzejmie wieszają kartkę z napisem „Zamknięte” o godzinie 14.59, właśnie wtedy, gdy człowiek dobiega ze swoją paczką.

Julia Child * Luciano Pavarotti * Buckminster Fuller * Obłomow * Eisenhower
* Alfred Hitchcock * Kingo Starr

Na co Dziewiątki zwracają uwagę?

Gdy Dziewiątka zaczyna działać automatycznie, potrafi wykonywać złożone zadania nie zwracając uwagi na to, co robią jej ręce czy ciało. Wszyscy potrafimy się wyuczyć pewnych czynności i wykonywać je w sposób automatyczny. Powszechne na przykład jest doświadczenie „obudzenia się” po powrocie do domu, bez świadomości tego, jak się tam dojechało. Wysoko wykwalifikowane maszynistki, twierdzą, że potrafią marzyć lub rozważać jakiś problem wypuszczając jednocześnie całe ryzy maszynopisów w tempie 90 słów na minutę.

Cała sztuka u maszynistek polega na tym, by pisać nie czytając rękopisu. Poświęcają tylko tyle uwagi, ile trzeba, by wykonać zadanie, rozmyślając jednocześnie o innych sprawach. Taki styl koncentracji uwagi można nazwać „przetwarzaniem równoczesnym”. Polega on na wykonywaniu jednocześnie kilku operacji umysłowych.

Dziewiątki opowiadają, że zanurzają się i wynurzają z rozmowy. Pewien sektor uwagi w sposób mechaniczny skupia się na wypowiedzi rozmówcy, ale jednocześnie przetwarzany jest inny ciąg myślowy, albo Dziewiątka stapia się z tym, co w jej mniemaniu odczuwają inni. Większość Dziewiątek opisuje takie równoczesne przetwarzanie jako ślizganie się między jednym obiektem uwagi a następnym. Na przykład w trakcie rozmowy określone słowo może wzbudzić

wspomnienie, które uruchamia wewnętrzny monolog i Dziewiątka zaczyna rozważać, na ile obecna sytuacja przypomina tę dawniejszą. Wewnętrzne dygresje nie wpływają na tok rozmowy. Jak kierowca, który wrócił do domu nie pamiętając, jak tam dojechał, tak i Dziewiątka potrafi się obudzić i stwierdzić, że udzieliła właśnie w miarę sensownej odpowiedzi, choć zapomniała, jaki jest temat rozmowy. Dziewiątki twierdzą, że nastawiają swoje psychiczne radia na dwa czy trzy zakresy jednocześnie, przeskakując między muzyką klasyczną, country i rockiem.

Szczególną odmianę zdolności do równoczesnego przetwarzania informacji prezentują ci Mediatorzy, którzy twierdzą, że mają głowę pełną „ogni sztucznych”. W tym przypadku uwaga skupia się jednocześnie na kilku rzeczach, na przykład na wzorze na dywanie, guzikach przy rękawie, intensywnym uczuciu i kilku różnych kierunkach myślenia. Dziewiątka sprawiająca wrażenie nieobecnej i nie zwracająca uwagi na innych być może w środku ugina się pod naciskiem nadmiaru spraw.

Dziewiątka nie jest na ogół świadoma własnego stanowiska, nie ma więc zwyczaju poszukiwania informacji wspierających określony kierunek działania. Sytuacje nowe spostrzegane są w sposób ogólny. Wszystkie elementy mogą nawet zostać rozpoznane i opisane, ale żaden nie wysuwa się na plan pierwszy ani nie wydaje się wart wspomnienia. Tym Dziewiątka różni się diametralnie od Trójki, która koncentruje się na tych elementach nowej sytuacji, które służą określonym zadaniom. Sposób spostrzegania rzeczywistości charakterystyczny dla Dziewiątki różni się też od stylu właściwego Szóstce, która przede wszystkim stara się wychwycić ukryte związki między ludźmi.

Dziewiątka uświadamia sobie wszystkie elementy zewnętrzne i ukryte interakcje, trudno jej natomiast odróżnić to, co ważne od nieistotnych szczegółów. Wszystko rejestruje, ale trudno jej określić właściwy punkt wyjścia oraz odróżnić sprawy kluczowe od szumu tła. Uwaga krąży swobodnie między tym, co w danej sytuacji ważne a tym, co drugorzędne. Taki właśnie styl koncentrowania uwagi utrwała poczucie zagubienia własnego stanowiska. Jak można zdecydować się, które stanowisko ma sens, gdy wszystko wydaje się równie ważne? Konflikt nie ma sensu, ponieważ nic nie wydaje się lepsze od innych rzeczy.

Styl intuicyjny

Dziewiątki czuły się w dzieciństwie pominięte i z czasem nauczyły się zachować więź z innymi poprzez wyczuwanie cudzych właściwości w sobie samym. Gdy globalny styl koncentracji uwagi skupiony jest na innych ludziach. Dziewiątka może stwierdzić, że „jest” tą osobą, która wywarła kiedyś na nią silny wpływ. Ma czasem wrażenie, że ktoś przejmuje nad nią kontrolę. Potrafi na przykład tak zupełnie zatracić własny punkt widzenia w trakcie rozmowy, że przejmuje maniery, specyfikę energetyczną czy nawet opinie osoby, która

zwróciła jej uwagę. Dziewiątka jakby spostrzega innych całościowo, przejmując wszystko, co w jej mniemaniu dzieje się z przyjacielem.

Gdy jestem z kimś w bliskim kontakcie, wygląda to tak, jakby w pokoju siedziały nie dwie osoby, ale jedna. Nie ma żadnej oddzielności: zapominam o sobie a jednak w organizmie odczuwam wiele wrażeń. Zrozumiałam, że dzieje się tak dlatego, iż przez pewien czas utożsamiam się z bliską mi osobą. Gdy już poczuję tę więź, nie mam ochoty oddzielać się ani wycofywać. Najgłębsza znana mi postać intymności przejawia się w tym, że jestem tak zespolona z tym, co przeżywa bliska mi osoba, że jednocześnie to samo dzieje się ze mną.

Mediatorzy twierdzą, że czasem czują, co dzieje się w organizmie innych i gdy „są” tym drugim człowiekiem, fizycznie odczuwają jego samopoczucie lub stan zdrowia, czują też rozbieżność między uczuciami a myślami czy pomiędzy sprzecznymi pragnieniami. Dziewiątki wchłaniają innych w sposób całościowy i często trudno im jest zrozumieć, skąd docierają informacje, gdy znajdują się w obecności kogoś, kto ma na nie tak przemożny wpływ. „Czy to Ty reagujesz czy ja? Czy ja jestem tak zapalona do tego projektu, czy też zarażam się Twoim zapalem? Czy mam ochotę na to, czy też stapiam się z Twoimi pragnieniami? Czy zadowolony jestem z tego, co zrobiłem czy wyczuwam Twoje zadowolenie ze mnie?” Gdy druga osoba jest fizycznie nieobecna. Dziewiątka kieruje z powrotem uwagę ku sobie i przypomina sobie, jakie sama zajmowała stanowisko. W ciągu dnia Dziewiątka potrafi się zespolić z wieloma osobami, szczególnie jednak wciąga ją takie połączenie wtedy, gdy jest zakochana lub jednoczy się z kimś z powodu jego potrzeb.

Intuicyjnie nastawione Dziewiątki potrafią się także jednoczyć ze złożonymi decyzjami. Następująca wypowiedź pochodzi od przemysłowca z San Francisco. Od przeszło dwudziestu lat kieruję przedsiębiorstwem. Podejmuję decyzje w ten sposób, że analizuję problem ze wszystkich stron a także staram się uzyskać dosłownie „namiar cielesny” staram się poczuć, jak czynniki odgrywające rolę w zarządzanej przeze mnie firmie dają o sobie znać w moim wnętrzu. W ciele instaluję odczucia związane z takim czy innym wydziałem mojego przedsiębiorstwa, po czym próbuję wyczuć, jak przeciwstawiają mu się inne wydziały. Czasem mam poczucie dopasowania, często jednak uzyskuję bardzo precyzyjne „odczyty” niezgodności, gdy analizuję współdziałanie w obrębie mojego organizmu tych różnych elementów składowych.

Cnota działania

Lenistwo Dziewiątki nie polega koniecznie na tym, iż jej dało jest leniwe, że nie potrafi wytrwać w określonej pracy czy też że długo rano sypia. Dziewiątka pracuje często na dwóch etatach i dumna jest z tego, że ma dużo siły fizycznej.

Wiele robi, ale nie potrafi dostrzec właściwego kierunku działania i trzymać się jednej wybranej drogi, nie rozpraszając uwagi na szczegóły.

Zawsze między mną a tym, co naprawdę chcę robić, jest masa rzeczy. Mój umysł przypomina zagracony pokój pełen pudełek wypchanych notatkami. Ja krzątam się między tymi stertami, starając się zrobić choć trochę, zanim jedna ze stert nie zwali się na mnie. Z zewnątrz wygląda to tak, jakby żadnej rzeczy nie udało mi się dokończyć, ale to dlatego, że ja biegam w środku między stertami spraw do załatwienia.

Zawsze wiedziałam, że kryję w sobie niewyczerpane rezerwy, ponieważ co jakiś czas zdarzają się dni, kiedy nie ma konfliktu między moją świadomością tego, co mam do roboty i zdolnością wzięcia się do tego bez przeszkód. Raz doświadczyłam tego wspaniałego uczucia jedności z działaniem po niesamowitym wypadku, gdy głaz spadł na autostradę tuż za naszym samochodem. Wiedziałam, że za chwilę następny samochód wyjedzie z zakrętu i wpadnie prosto na skalę. W ogóle nie zastanawiając się co zrobię, wysiadłam, wybiegłam rozpędem na autostradę i zepchnęłam głaz na bok.

Było niemożliwością, bym ruszyła taki ciężar, a jednak zrobiłam to. To zdarzenie jest jednym z najważniejszych w moim życiu, ponieważ moja rozpacz i ten głaz zjednoczyły się i trzeba było tylko się ruszyć.

Miłość jako wyższa jakość umysłu

Dziewiątka ma skłonność do utożsamiania się z grupą, otoczeniem czy ważnymi osobami, z którymi wchodzi w kontakt. Na poziomie psychologicznym potrzebuje utożsamiać się z cudzymi pragnieniami, by czuć się włączona i by zrekompensować sobie ignorowanie siebie. Bez grupy czy partnera, z którym może wejść w kontakt. Dziewiątka zaczyna sobie uświadamiać własne wewnętrzne odrętwienie i zaczyna zadawać sobie pytanie: „Po co to wszystko? Jeżeli to ma być tylko dla mnie, to życie nie ma sensu.”

Jeżeli Dziewiątka nawiązuje kontakt z drugą osobą z chęci zjednoczenia swej uwagi z idealnym partnerem, który następnie staje się celem istnienia, to tak naprawdę w takim związku nie pojawia się wyższy stan umysłu, jakim jest miłość. Dziewiątka potrafi się zespolić i żyć życiem partnera tak jak własnym, ale tak naprawdę chodzi jej o rzecz następującą: „Nie oddalaj się ode mnie, a ja ci się nie przeciwstawię”. Ze względu na to, że Dziewiątka potrafi tak zupełnie się zespolić z drugą osobą poprzez miłość, podatna jest na rozdzierającą zazdrość i rozpacz, tak jakby cały jej byt zagrożony był utratą kogoś, kogo Dziewiątka spostrzega jako część siebie.

Na wyższym poziomie rozwoju miłość mniej ma wspólnego z reakcją emocjonalną, bardziej natomiast polega na specyficznym lokowaniu uwagi, wymagającym punktu odniesienia wewnątrz siebie, w który można włączyć osobę ukochaną. Problem polega na tym, by umieć odróżnić sytuację utraty

własnego punktu odniesienia, a co za tym idzie poddania się pragnieniom i uczuciom drugiej osoby, od umiejętności wyczuwania cudzej kondycji bez utraty świadomości siebie. Dziewiątka ma potencjalną zdolność do kochania bezwarunkowego, ponieważ od początku życia spostrzega innych za pośrednictwem własnego ciała. Nawykowo wyczuwa innych w sobie bez chęci wywierania kontroli czy zmuszania drugiej osoby do zmiany.

Podtypy

Podtypy psychologiczne odzwierciedlają problemy, na których skupiły się Dziewiątki w dzieciństwie, by w ten sposób zastąpić autentyczne pragnienia kompensacyjnymi środkami zastępczymi. Takie zastępstwo przeciwdziała nawrotom lęku przeżywanego przez dziecko, gdy jego osobiste pragnienia zostały zlekceważone przez dorosłych, dla których ważniejsze było co innego.

Jedność w relacjach dwuosobowych

Dla Dziewiątki jedność oznacza chęć zupełnego zespolenia się z partnerem. Pragnienie to może się rozszerzyć, przyjmując postać uporczywego pragnienia zjednoczenia z bóstwem.

Gdy spotykam ludzi, mam poczucie, że zwracam uwagę na kilka rzeczy na raz. Tak bardzo się wciągają we wszystkie warstwy tego, o czym mówią i wszystkie ich reakcje, że słowa, które wypowiadają stają się ;prawie bez znaczenia. Jeżeli chodzi o bliskie związki, to moje poczucie więzi z mężem jest tak silne, że odbieram nagrody za moje własne dokonania za jego pośrednictwem. Ja sama zupełnie nie odczuwam przyjemności z tego, co robię, natomiast czuję w sobie jego reakcje i gdy on jest ze mnie zadowolony, potrafię za jego pośrednictwem stwierdzić, że się cieszę.

Uczestnictwo w grupach społecznych

Dziewiątki albo unikają zupełnie przynależności do grup, albo trzymają się różnych grup, na przykład klubów hobbistycznych czy grup znajomych. Pociąga je energia, płynąca z tego, że ludzie robią coś razem. Stanowi ona miłą odskocznię, dostarczając jednocześnie stałego tła energetycznego, w które Dziewiątka może się zanurzać do woli. Oto wypowiedź Dziewiątki, która lubi uczestniczyć w działaniach grupy.

Jako dziecko byłem mistrzem gry w kręgle. Większość wieczorów spędzałem z drużynami, które sam tworzyłem. Co ciekawe, choć wiele J godzin tygodniowo poświęcałem udoskonalaniu swojego stylu gry, J mniej mi zależało na wygranej,

a bardziej na przebywaniu z paczką i na J poczuciu zatracenia w zespołowym entuzjazmie.

Apetyt jako sposób chronienia siebie

Dziewiątki nawykowo zastępują pragnienia podstawowe nieistotnymi środkami zastępczymi, takimi jak przejadanie się, nadmierne oglądanie telewizji, czytanie zbyt licznych powieści czy rozbudowane hobby. Apetyt ten rozszerza się także na gromadzenie informacji umacniających drugorzędne zainteresowania.

Pisałem akurat ważny dla mnie artykuł, mający iść do druku. Maszyna M do pisania stała w takim miejscu, że widziałem przez okno podwórko, 'J to zaś doprowadziło do niekontrolowanego łańcucha zdarzeń. Gdy siadłem do roboty, wpadłem na pomysł, że koniecznie muszę mieć widok za oknem, który by przyciągał mój wzrok. Zakupiłem więc liczne książki ogrodnicze, rozrysowałem kilka szkiców uwzględniając różne pory roku, by zapewnić stałe zmiany kolorytu. Zorganizowałem komitet blokowy, który wspólnie miał zakupić kwiaty i krzewy. Opóźniłem się w pisaniu artykułu o trzy miesiące.

Co może pomóc Dziewiątkom w rozwoju?

Mediator musi zdawać sobie sprawę z tego, kiedy usypia. W tym kontekście, mówiąc „sen” mamy na myśli odwracanie uwagi od autentycznej, ważnej potrzeby ku obsesjom lub działaniom nieistotnym. Dziewiątki często rozpoczynają terapię lub praktykę medytacyjną, dlatego że nie udało im się dokończyć ważnego przedsięwzięcia lub zaczęły nadużywać środków odurzających. Typowe objawy to depresja po wyczerpaniu różnych środków zastępczych lub wybuchy gniewu. Dziewiątka musi zdawać sobie sprawę z tego, że potrafi działać siłą nawyku, w stanie „uśpiania”. Uśpiona Dziewiątka potrafi przeznaczyć akurat tyle uwagi, ile trzeba, by sprawić wrażenie w pełni obecnej w rozmowie czy w czasie sesji terapeutycznej, choć jednocześnie nie dopuszcza do siebie tego, co słyszy.

Jako istoty działające siłą nawyku. Dziewiątki dostosowują się do barwy otoczenia. Łatwiej im się zmienić, jeżeli zmienią otoczenie i podejmą rozplanowany w czasie, metodyczny wysiłek rozwijania nowych przyzwyczajzeń. Intensywnie poszukując tożsamości. Dziewiątki dobrze reagują na ustrukturalizowaną pomoc, na przykład plan działań wzmacniany uchwytymi dowodami powodzenia i entuzjazmem przyjaciół. Pomoc powinna być bezwarunkowa, by nie wzbudzać wątpliwości co do tego, czy się jej poddać, czy przeciw niej zbuntować. Dziewiątka może sobie pomóc, jeżeli:

- Znajdzie sposób na to, by zdobyć szacunek innych dla własnego stanowiska i jeżeli narzuci sobie plan realizacji swoich pomysłów.
- Zauważy, kiedy druga osoba staje się punktem odniesienia dla podjętych decyzji. „Czy się z nim zgadzam czy nie?”
- Zwróci uwagę na to, kiedy natrętne rozpatrywanie „za” i „przeciw” określonej decyzji zastępuje autentyczne uczucia i pragnienia.
- Wykorzysta terminy zakończenia prac i planowanie zadań jako środki strategiczne pomagające utrzymać koncentrację uwagi na celach.
- Zda sobie sprawę z tego, kiedy powstrzymuje się od wygłaszania osobistych opinii.
- Nauczy się doprowadzać zadania do końca, bez rozpraszania się na inne sprawy.
- Skoncentruje się na uczuciach poprzedzających przesuwaniu uwagi ku nieistotnym środkom zastępczym, takim jak jedzenie czy telewizja; gdy nauczy się obserwować wyłaniające się uczucia zamiast sięgać po owe środki.
- Będzie prosić o podawanie alternatyw. Dziewiątka łatwiej jest w stanie określić, na co nie ma ochoty niż na co ma ochotę i drogą j| eliminacji może dojść do określenia własnych preferencji.
- Będzie ćwiczyć działanie najpierw z pozycji drugiego człowieka, ' a następnie z własnej pozycji tak, jakby była kimś innym.
- Nauczy się narzucać sobie limity czasowe i ograniczać liczbę zobowiązań, gdy uwaga rozprasza się na sprawy nieistotne.
- Skoncentruje się na kolejnym kroku, a nie na celu końcowym. Cel końcowy wydaje się zbyt odległy, a więc nieosiągalny.
- Zrozumie, że pod presją staje się uparta.
- Wyrazi swój gniew w fantazji. Wyobrazi sobie, że mówi lub robi rzeczy straszne, dopóki gniew się nie zmniejszy.

Co Dziewiątka muszą sobie uświadomić?

W miarę wycofywania uwagi od spraw nieistotnych Dziewiątka obserwują u siebie takie reakcje, jak wymienione poniżej. Zamiast uważać je za przejaw nerwicy, możemy je traktować jako wskaźniki postępu i zmiany. W miarę uświadamiania sobie własnych priorytetów wyzwoli się gniew wyrażany uprzednio w sposób bierno-agresywny (na przykład poprzez upór czy zwalnianie tempa). Gniew to motor zmiany i można go pielęgnować po to, by uświadomić sobie jasno własne stanowisko. U Dziewiątek, przystępujących do zmiany swoich nawyków, mogą się pojawiać następujące reakcje:

- Uzależnianie się od źródeł pomocy i niechęć do oderwania się od nich.
- Obarczanie winą. Dziewiątka tak bardzo zespoliła się z cudzymi pragnieniami, że gdy coś się zaczyna psuć to „oni są winni”.

- Upór. Poczucie bycia popychanym przez innych. Niechęć do mówienia o problemach obciążonych emocjonalnie. Przeczekiwanie, zmuszające innych do zrobienia pierwszego ruchu.
- Zapal dla nowych zobowiązań, kradnących czas i energię.
- Wyłączanie się. Zanurzanie się i wynurzanie z rozmowy, myślenie o kilku sprawach na raz.
- Konieczność odróżniania autentycznych decyzji od skłonności do pozwalania na to, by sprawy nieistotne natrętnie absorbowały uwagę.
- Konieczność różnicowania pomiędzy celami autentycznymi a przyzwyczajeniem do planowania i działania w sposób mechaniczny.
- Odrętwienie. Przeczekiwanie, aż inni sobie pójda. Przeczekiwanie trudnej rozmowy zamiast określenia własnego stanowiska. Pragnienie, by niewypowiedziane żale czy pretensje pozostały niezwerbalizowane.
- Niechęć do poskładania wszystkich rozproszonych części, by nie stawać przed koniecznością przyjęcia jednoznacznego stanowiska.
- Przyjmowanie, że praca została wykonana, skoro ustaliło się już swoje psychologiczne priorytety. Ocena siebie na podstawie swoich potencjalnych możliwości, innych zaś na podstawie konkretnych dokonań.
- Niekończenie prac. Irytacja i niechęć do dokładności. Minimalna wydajność.
- Poczucie, że proste zadania przybierają rozmiary ciężarów nie do udźwignięcia i że ciężko się zabrać do pracy. „Za dużo do roboty. Skąd wziąć na to wszystko siły?” Zadania wymagają zbyt wiele wysiłku, co prowadzi do:
 - ogromnej wrażliwości na lekceważenie wysiłku, krytykę, pominięcie.
 - lęku przed ryzykiem i lęku przed zmianą; do przekonania, że zmiana doprowadzi do dalszych cierpień.
 - odwracania uwagi od siebie poprzez dygresje, rozwlekłe opowieści o sobie i powtarzanie nieaktualnych informacji.

Badania empiryczne nad Enneagramem

Ostatnio rozpoczęto badania empiryczne nad typologią Enneagramu, oparte na publikacjach dotyczących teorii Enneagramu.³ Badania te są pożyteczne, o ile ich wyniki pozwalają zintegrować teorię Enneagramu z zachodnimi konceptami psychologicznymi. Badania prowadzone obecnie poświęcone są sprawdzaniu stałości położenia jednostek w Enneagramie oraz związkom typów według Enneagramu z innymi teoriami osobowości. Badacze pracują też nad konstrukcją technik diagnostycznych do rzetelnego i trafnego przewidywania typu według Enneagramu.

Wczesne badania nad Enneagramem

Jedno z pierwszych badań, opublikowanych przez Wagnera i Walkera, 4'5 przeprowadzono na 390 osobach dorosłych znających system Enneagramu. Większość badanych to członkowie różnych rzymskokatolickich wspólnot religijnych w środkowozachodnich stanach USA.

Dla zbadania stałości typu Enneagramu poproszono badanych o podanie swego pierwotnego i aktualnego typu, według własnej oceny. Czas, który upłynął między zapoznaniem się z Enneagramem a badaniem, wahał się od trzech miesięcy do dziewięciu lat. Średnio u 85 procent osób badanych pierwotny i aktualny typ nie różniły się od siebie.

Osoby badane wypełniły także wskaźnik typów MyersaBriggsa (MBTI), arkusz samopoznania MillonaIllinois i eksperymentalną wersję inwentarza do diagnozy Enneagramu. Badania te przeprowadzono w różnych odstępach czasu przed, w trakcie i po przyswojeniu sobie Enneagramu. Test MBTI, oparty na Jungowskich typach osobowości, mierzy wzory postaw, założeń i zachowań charakterystycznych dla takich wymiarów jak introwersjaekstrawersja, myślenie-przeżywanie, kierowanie się zmysłami kierowanie się intuicją, oraz ocenianiespostrzeganie.⁶ Arkusz samopoznania MillonaIllinois ⁷ mierzy wzory osobowościowe przejawiające się w ośmiu stylach funkcjonowania osobowości. Według Wagnera podejście Miliona do rozwoju wzorów osobowościowych „równoważne jest koncepcji rozwoju fiksacji ego” w typologii Enneagramu.

Wagner stwierdził występowanie istotnych różnic w wynikach testów Myersa Briggsa i Miliona u osób zgrupowanych wokół poszczególnych punktów Enneagramu. Podał on następujące podsumowanie charakterystycznych wzorów cech:

Tabela 1:

Pozytywne korelacje między stylami Enneagramu, wzorami osobowości Miliona i typami Myersa-Briggsa (za Wagnerem i Walkerem, 1983)

Typy Enneagramu MyersaBriggsa	Skale Miliona	Skale
Pierwszy	Zdyscyplinowany	Oceniający
Punkt Drugi	Współpracujący,	Ekstrawertywny, przeżywający towarzyski
Punkt Trzeci	Pewny siebie, zdyscyplinowany, towarzyski, asertywny	Ekstrawertywny, zmysłowy, oceniający

Punkt Czwarty	Współpracujący, wrażliwy	Intuicyjny, czujący, sposstrzegawczy
Punkt Piąty	Apatyczny, wrażliwy	Introwertywny, myślący
Punkt Szósty	Współpracujący, wrażliwy, apatyczny	Introwertywny
Punkt Siódmy	Towarzyski, pewny siebie, asertywny	Ekstrawertywny, intuicyjny
Punkt Ósmy	Pewny siebie, towarzyski, asertywny	Ekstrawertywny, intuicyjny, myślący, sposstrzegawczy
Punkt Dziewiąty	Apatyczny, wrażliwy, współpracujący	Intuicyjny, sposstrzegawczy

Badani wypełnili także inwentarz osobowości według Enneagramu autorstwa Wagnera, zawierający 135 pytań (po 15 pytań dla każdego typu). Badani wskazywali, na ile się z danym pytaniem zgadzali. Inwentarz podano dwukrotnie, przed i po zapoznaniu się z Enneagramem. Wagner stwierdził, że typ według Enneagramu koreluje istotnie z wynikami inwentarza. Według Wagnera jego obiektywny test może służyć przewidywaniu typu w Enneagramie z prawdopodobieństwem nieprzypadkowym, a zapoznanie się z teorią Enneagramu wpłynęło na wzrost trafności predyktywnej testu.

Badanie Wagnera ma znaczenie dla teorii Enneagramu, dlatego że autorowi udało się sprawdzić wartość typologii w oparciu o dwie inne typologie na stosunkowo dużej próbie. Podjęta przez Wagnera próba skonstruowania obiektywnego narzędzia diagnozującego typy według Enneagramu powinna skłonić do podjęcia badań nad rzetelnością i zakresem typu, opisem i wyróżnianiem typów i przewidywaniem typu w sposób uproszczony a zarazem trafny.

Nasz aktualny program badawczy

My również podjęliśmy badania na 172 ochotnikach, dorosłych studentach Ośrodka Badania i Rozwoju Intuicji.⁹ W chwili poddania się badaniom wszyscy badani określili już swój typ w Enneagramie, od miesiąca do kilku lat wcześniej.

Czterdzieści siedem procent badanych wiedziało, do jakiego należy typu od co najwyżej roku. Wielkość grup według Enneagramu wahała się od dziesięciu Trójek do trzydziestu pięciu Dziewiątek. Badania dodatkowe wykluczyły istnienie istotnych zależności w naszej próbie między znajomością Enneagramu, płcią, pozycją zawodową i typem w Enneagramie.

Dla określenia różnic osobowościowych między poszczególnymi typami według Enneagramu podaliśmy naszym badanym test MBTI (jak u Wagnera) oraz wielowymiarowy inwentarz osobowości (MMPI). MMPI jest tym testem osobowości, który doczekał się największej liczby badań, nie było jednak dotychczas badań nad jego związkiem z Enneagramem. Dziesięć skal klinicznych MMPI mierzy główne kategorie psychopatologiczne, takie jak hipochondria, depresja, histeria, psychopatia, identyfikacja płciowa, paranoja, psychastenia (obsesyjność-kompulsywność), schizofrenia, mania i społeczna introwersja. MMPI pozwala także mierzyć takie postawy wobec badania jak stałość, zmienna aprobaty społecznej i symulacja.

Dla obecnego programu badawczego skonstruowaliśmy także inwentarz typów Enneagramu, tak zwany inwentarz Enneagramu Cohenów i Palmer (CPEI). CPEI jest zbiorem stwierdzeń odpowiadających skłonnościom do określonych zachowań charakterystycznych dla poszczególnych punktów w Enneagramie. W sumie CPEI składa się ze 108 pytań, po 12 pytań w każdej z dziewięciu wymieszanych ze sobą skal. Badany musi wybrać jeden z dwóch wariantów odpowiedzi na każde stwierdzenie: „Podobne do mnie” lub „Niepodobne do mnie”. Przewidywaliśmy, że najwyższy wskaźnik będzie predyktorem typu danej osoby w Enneagramie (typy te ustalono przed badaniem testowym).

Wyniki: MMPI

Za pomocą jednoczynnikowej analizy wariancji i porównań post hoc stwierdziliśmy istotne różnice między grupami Enneagramu w czterech skalach klinicznych MMPI: depresji, psychopatii, psychastenii (obsesyjności-kompulsywności) i społecznej introwersji. Średnie wyniki grupowe dla każdej z grup przedstawiono na schemacie I.

W skali depresji najwyższą średnią uzyskała grupa czwarta i wynik ten był istotnie wyższy niż wyniki grupy siódmej i grupy trzeciej ($p < .002$). Najniższą średnią miała grupa trzecia, a grupy czwarta, piąta, szósta, dziewiąta, druga, pierwsza i ósma uzyskały wyniki istotnie wyższe od grupy trzeciej. Wynik ten jest sensowny, zważywszy skłonność Trójki do zaprzeczania swoim reakcjom emocjonalnym i skłonność Czwórki do zachowań zgodnych z jej nazwą (Tragiczny Romantyk).

Istotne różnice międzygrupowe w skali psychopatii ($p < .006$) stwierdzono między grupą ósmą (najwyższa średnia) a grupą siódmą, dziewiątą i pierwszą. Najniższą średnią miała grupa siódma, i była ona istotnie niższa niż średnie dla grup drugiej, szóstej i czwartej. Zakłada się, że podstawowym wymiarem tej

skali jest asertywność z takimi zachowaniami pozytywnymi jak „energia, przedsiębiorczość, śmiałość i towarzyskość” i takimi zachowaniami negatywnymi, jak „wrogość, manipulacja, impulsywność i zachowania antyspołeczne”.

Wynik ten jest zrozumiały, zważywszy skłonność Ósemki do znacznej asertywności i skłonność Siódemki do dbania o społeczną akceptację własnej osoby.

Istotne różnice międzygrupowe ($p < .03$) stwierdzono także dla skali psychastenii (obsesyjno-kompulsywnej). Skala ta mierzy lęk, szczególnie lęk długotrwały” oraz „niemożność powstrzymania się od określonych działań lub myśli niezależnie od ich dezadaptacyjnego charakteru (...) mierzy ona także obawy, samokrytykę, trudności w koncentracji i poczucie winy.”¹² Najwyższą średnią uzyskała grupa czwarta, która różniła się istotnie od grupy trzeciej i ósmej. Najniższy wynik miała grupa trzecia i różniła się ona istotnie od grupy czwartej, piątej i szóstej. Wyniki te mogą wskazywać na względną skłonność Czwórek do zachowań o charakterze rytualnym oraz większą skłonność Trójek do gętkości w zachowaniu. Obie te cechy zgodne są z głównymi właściwościami tych punktów Enneagramu.

Bardzo istotne różnice stwierdzono dla skali społecznej introwersji ($p < .0000$). Grupa piąta miała najwyższą średnią i różniła się istotnie od grupy trzeciej, ósmej, siódmej, drugiej i szóstej. Najniższą średnią uzyskała grupa trzecia i wynik ten był istotnie niższy od wyników grupy drugiej, szóstej, czwartej, pierwszej, dziewiątej i piątej. Pytania tej skali dotyczą niepokoju w sytuacjach społecznych, braku pewności siebie, trosk i braku uczestnictwa w kontaktach społecznych. Im wyższy wynik w tej skali, tym bardziej jednostka poszukuje kontaktów społecznych. Wymiar leżący u podłoża skali społecznej introwersji, świadczący o zdrowym funkcjonowaniu to autonomia.

Schemat 1. Średnie wyniki T w MMPI poszczególnych grup według Eneagramu

(wstawić tabelkę)

Wyniki: MBTI

Za pomocą jednoczynnikowej analizy wariancji stwierdziliśmy też istotne różnice między grupami Enneagramu na skalach ekstrawersji-introwersji, kierowania się zmysłami-kierowania się intuicją, oraz myślenia-przeżywania. Na schemacie 2 przedstawiono średnie dla dziewięciu grup Enneagramu. Należy zwrócić uwagę na to, że jednostkowy wynik 100 oznacza brak wyraźnych preferencji w danym wymiarze.

Dla skali ekstrawersji-introwersji uzyskano dobre zróżnicowanie poszczególnych grup Enneagramu. Zgodnie z przewidywaniami opartymi na

znajomości Enneagramu Trójki, Siódemki, Ósemki i Dwójki najbardziej skłaniały się ku ekstrawersji, natomiast Piątki, Dziewiątki, Jedyńki i Szóstki skłaniały się ku introwersji. Na poziomie statystycznym istotne różnice wykryto między Piątką a wszystkimi pozostałymi punktami; oraz między Dziewiątką a Trójką, Siódemką, Ósemką i Czwórką; a także między Jedyńką a Trójką i Siódemką; i między Szóstką a Trójką i Siódemką; a również między Czwórką a Jedyńką.

Schemat 2. Średnie wyniki w teście MBTI dla poszczególnych grup Enneagramu

(wstawić tabelkę)

Według interpretacji klinicznej autorów testu „ekstrawertycy łatwiej nawiązują kontakt ze światem zewnętrznym ludzi i przedmiotów niż z wewnętrznym światem idei.” Introwertycy natomiast „łatwiej nawiązują kontakt z wewnętrznym światem idei niż z zewnętrznym światem ludzi i rzeczy.”¹³ Wyniki dla skali ekstrawersji-introwersji pokrywają się z wynikami dla skali społecznej introwersji w MMPI, gdzie grupa piąta miała najwyższą średnią, a grupa trzecia najniższą.

Poszczególne grupy Enneagramu miały dość zbliżone wyniki na skali kierowania się wrażeniami kierowania się intuicją i wszystkie wyniki skupiły się bliżej krańca intuicyjnego. Taka skłonność całej próby ku intuicji jest zrozumiała i może być specyficzną cechą naszej grupy badanej, zważywszy, że już wcześniej ujawniła ona swoje zainteresowanie intuicją zgłaszając się do Ośrodka Badania i Rozwoju Intuicji. Najbliżej intuicyjnego krańca skali uplasowały się Siódemki, Ósemki i Szóstki. Kliniczna interpretacja podana przez autorów testu MBTI sugeruje, że osoby skłaniające się ku kierowaniu się wrażeniami „wolą kierować się znanymi faktami niż poszukiwać nowych możliwości i powiązań”, ci zaś, którzy wolą się kierować intuicją „wolą szukać nowych możliwości i powiązań niż kierować się znanymi faktami.”¹⁴

W skali myślenia-przeżywania grupa ósma, piąta, pierwsza, szósta i siódma skupione były bliżej krańca „myślenie”, zaś grupa czwarta bliższa była krańca „przeżywanie”. Wynik ten jest zrozumiały, zważywszy, że Czwórka jest osobą głęboko emocjonalną i uniewrażliwioną na piękno. Autorzy testu MBTI interpretują preferencje dla przeżywania na tym wymiarze jako przejaw dokonywania ocen „bardziej w oparciu o osobiste wartości niż w oparciu o pozaosobistą analizę i logikę.”¹⁵ Nie stwierdzono żadnych istotnych różnic między poszczególnymi grupami Enneagramu na skali oceniania-spostrzegania.

Inwentarz Enneagramu Cohenów i Palmer

Staraliśmy się przewidzieć, do jakiej grupy (do jakiego punktu) należy każda osoba badana na podstawie wyników w teście CPEI. Obliczyliśmy więc wyniki osób badanych dla każdej z ukrytych skal, wybraliśmy wynik najwyższy i na jego podstawie dokonaliśmy przewidywania co do przynależności grupowej. Uzyskaliśmy istotną korelację między przewidywaniem a rzeczywistą przynależnością badanych do poszczególnych grup Enneagramu. Skuteczność przewidywania wahała się od 26 procent dla grupy drugiej do 72 procent dla grupy ósmej. Mimo że korelacje te znacząco przekraczały wynik przypadkowy ($p < .0000$), podjęliśmy dalsze analizy dla poprawienia możliwości przewidywania przynależności do grup Enneagramu.

Za pomocą analizy dyskryminacyjnej ustaliliśmy wkład poszczególnych pozycji testu CPEI do różnicowania grup. Analiza dyskryminacyjna jest techniką maksymalizacyjną i polega na tym, że poszczególnym pozycjom testu przypisuje się wagi a następnie ustala się ich kombinacje liniowe w taki sposób, by wymusić wyodrębnienie grup maksymalnie różnych pod względem statystycznym. Wagi lub

wystandaryzowane współczynniki funkcji dyskryminacyjnej oblicza się osobno dla każdej pozycji testu i wskazują one na siłę, z jaką każda pozycja różnicuje grupy. Za pomocą tych pozycji ważonych zdołaliśmy dokonać ponownej klasyfikacji 97 procent osób badanych, przypisując je do właściwej im grupy Enneagramu. Należy przeprowadzić dalsze badania nad testem CPEI dla oszacowania trafności wag przypisywanych poszczególnym pozycjom testu w ramach analizy dyskryminacyjnej. Badając za pomocą testu kolejne próby i obliczając wyniki na podstawie współczynników ważonych jesteśmy w stanie określić zdolność pozycji testowych CPEI do różnicowania między typami Enneagramu i do przewidywania typów. Mamy zamiar przebadać wiele grup za pomocą tej procedury.

Omówienie

Nasz program badawczy częściowo potwierdza wyniki Wagnera wskazujące na to, że typy według Enneagramu różnią się istotnie między sobą na wymiarach mierzonych testem MBTI. Nasze wyniki pokrywały się z czterema istotnymi wynikami Wagnera, choć z kilkoma znaczącymi wyjątkami. Po pierwsze, choć udało nam się stwierdzić podobne tendencje za pomocą naszej analizy wariancji, nie stwierdziliśmy żadnych istotnych różnic między grupami na wymiarze oceniania-spostrzegania. Wagner zastosował podejście korelacyjne i uzyskał pozytywne korelacje z ocenianiem dla grupy pierwszej i trzeciej, a ze spostrzeganiem dla grupy ósmej i dziewiątej. Ponadto te osoby, które według Wagnera zaklasyfikowane zostały jako Dwójki i Ósemki wykazały preferencje ekstrawertywne, podczas gdy w naszym badaniu, na poziomie wskaźników grupowych. Dwójki i Ósemki wykazały niewielką skłonność w kierunku introwersji. I wreszcie, w badaniu Wagnera przynależność do grupy piątej

korelowała istotnie z preferencją do myślenia, podczas gdy nasi badani z tej grupy nie wykazali żadnych istotnych preferencji w kierunku myślenia czy przeżywania.

Schemat 3. Przewidywanie przynależności do grup Enneagramu na podstawie analizy dyskryminacyjnej

(wstawić tabelkę)

* N = 132. Te przypadki, dla których brak danych, wykluczono automatycznie z analizy.

Te rozbieżne wyniki sugerują, że Dwójki i Ósemki mogą mieć skłonność zarówno do introwersji jak i do ekstrawersji, a Piątka może mieć skłonność zarówno do myślenia, jak i do oceniania. Być może wyniki te dotyczą jedynie prób naszych i Wagnera, a być może wpływ miały zastosowane analizy statystyczne. W związku z tym potrzebne są dalsze badania dla zreplicowania wyników i wyjaśnienia różnic.

Nasze badania za pomocą MMPI dostarczyły nowych wyników, zrozumiałych w kontekście istniejących opisów cech poszczególnych punktów Enneagramu. Grupa czwarta miała wyniki wysokie a grupa trzecia wyniki niskie w skali depresji; grupa czwarta miała wysokie wyniki w skali psychastenii; grupa piąta uzyskała wyniki wysokie, a grupa trzecia niskie w skali społecznej introwersji.

I wreszcie, nasze prace nad konstrukcją testu są najbardziej zachęcające, gdy się je oceni w kontekście badań Wagnera. Okazuje się, że można skonstruować rzetelne i trafne narzędzie do diagnozy Enneagramu i że takie przedsięwzięcie jest użyteczne. Dalsze nasze badania uwzględnią próby oszacowania trafności CPEI na nowych próbach.

Przypisy:

1. J. Lilly. „The Arica Training”, w: C. Tart (red.), *Transpersonal Psychologies* (New York: Harper & Row, 1975).
2. J. G. Bennett, *Enneagram Studies* (York Beach, Maine: Samuel Weiser, Inc., 1983).
3. J. P. Wagner, „A Descriptive, Reliability and Validity Study of the Enneagram Personality Typology” (rozprawa doktorska, Loyola University of Chicago, 1981). *Dissertation Abstracts International*, 41, 1981,4664A. University Microfilms no. 8109973.

4. J. P. Wagner i R. E. Walker, „Reliability and Validity Study of a Sufi Personality Typology: The Enneagram". *Journal of Clinical Psychology*, 39(5) (wrzesień, 1983).
- 5.1. Myers i K. Briggs, *Manual: A Guide to the Development and Use of the Myers-Briggs Type Indicator* (Paolo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press, 1985).
6. T. Million, *The Million Self-Report Inventory* (Philadelphia: Saunders, 1974).
7. Marlene Cresci Cohen, Helen Palmer i Martin Stuart Cohen, *Empirical Comparison of the Enneagram Personality Types*. w przygotowaniu, 1987.
8. Wagner, „Enneagram Personality Typology, 145.
9. J. Kuncze i W. Andersen, „Nonnalizing the MMPI", *Journal of Clinical Psychology*, 32 (1976): 77680.
10. R. L. Greene, *The MMPI: An Interpretative Manual* (New York: Grune and Stratton, 1980).
11. J. Duckworth i W. Anderson, *MMPI Interpretation Manual for Counselors and Clinicians* (wyd. 3) (Muncie, Ind.: Accelerated Development Press, 1986), 189.
12. Greene, *The MMPI: An Interpretative Manual*, 99.
13. Myers i Briggs, *Manual: A Guide to the Development and Use of the Myers-Briggs Type Indicator* (Paolo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press, 1985).
14. Tamże, 54.
15. Tamże, 54.

Przypisy Autorki

Rozdział 1. 1. Myśląc o sobie myślimy w kategoriach spójnej struktury naszych myśli, uczuć, wspomnień cielesnych i innych utożsamień ugruntowanych we wczesnych latach życia. Te utożsamienia tworzą nasze pojęcie „ja", czasem nazywane w naukach duchowych fałszywą osobowością, a częściej ego. Gdy już ego się ukształtuje, staje się tym, o czym myślimy jako o naszym „ja", ponieważ brak nam dostępu do innych, nie związanych z nim stanów świadomości.

Współczesny mistrz suficki, A. H. Almaas, czyni następujące rozróżnienie między freudowskim pojęciem ego a ego w tradycji duchowej.

Ego freudowskie pełni takie funkcje, jak spostrzeganie, ruchliwość, sprawdzanie rzeczywistości, i tak dalej. Pojęcie ego, tak jak je ujmują literatura duchowa (a także Gurdzjew) nie uwzględnia tych funkcji. W tym ostatnim rozumieniu „ego" to przede wszystkim utożsamienie się jednostki nadające jej poczucie „ja" czy tożsamości.

Psychoanalityczna teoria ego, a szczególnie psychoanalityczna teoria relacji z obiektem w bardzo przydatny sposób określiła, jak takie pojęcie „ja" lub tożsamość ego się rozwija. Poprzez organizowanie się wczesnych doświadczeń

jednostkowych, początkowo w całości mniejsze, a następnie w większe, bardziej ogólne, rozwija się tak zwana reprezentacja siebie. Rozwój ten przebiega równolegle z rozwojem reprezentacji obiektu.

A. H. Almaas, *Essence, The Diamond Approach to Inner Realization* (York Beach, ME: Samuel Weiser, 1986), 43.

2. *Diagnostic and Statistical Manual* (Wyd. 3 poprawione), Washington, DC: American Psychiatric Association, 1987. Ten szczegółowy spis zaburzeń psychicznych stanowi powszechnie przyjęte źródło odniesienia dla wszystkich pracowników służby zdrowia. Stosowany jest w całym kraju dla celów ubezpieczeń na wypadek choroby.

3. Współczynniki korelacji między Enneagramem a Drzewem Życia Kabały można znaleźć w pracy Jamesa Webba „Sources of the System”, *The Harmonious Circle* (New York: G. P. Putnam's Sons, 1980).

4. Słownik Webstera definiuje świadomość jako zdawanie sobie sprawy z tego, że coś działa się lub dzieje, istniało lub istnieje. System Enneagramu zakłada, że istnieją różne poziomy świadomości, na których człowiek może zdawać sobie sprawę z wydarzeń niehistorycznych i nieobecnych. Klasyczną pracą na temat określania stanów świadomości jest książka Charlesa Tart *States of Consciousness* (El Cerrito, CA: Psychological Processes, 1983), wydana po raz pierwszy w roku 1975. Inne dobre ujęcie poziomów świadomości z pozycji nauki Gurdżijewa można znaleźć w pracy Charlesa Tart *Waking Up* (Boston: Shambhala, 1986).

5. Ćwiczenia z autoobserwacji i pamięci o sobie omawia Charles Tart, *Waking Up* (Boston: Shambhala, 1986).

6. P. D. Ouspensky, *In Search of the Miraculous* (New York, Brace, Harcourt & World, mc., 1949), 294.

7. W zwykłych stanach świadomości uwaga skupia się na ogół na doznaniach cielesnych, emocjach, myślach, wspomnieniach, planach i fantazjach (zwanych także obrazami kierowanymi i marzeniami na jawie).

8. G. I. Gurdjieff, *Life Is Real Only Then, When „I Am”* (New York: E. P. Dutton, 1975), 51.

9. Kenneth Walker, *Journey with Ideas* (New York: Pellegrini and Cudahy, 1952), 152.

10. Kenneth Walker, *Journey with Ideas: Meetings with Gurdjieff and Ouspensky* (New York: Pellegrini and Cudahy, 1952), 183.

11. Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 155.

12. Kenneth Walker, Gurdjieff, *A Study of His Teaching* (London: Unwin Paperbacks, 1979), 96.

13. Walker, *Journey with Ideas*, 114.

14. Patrz przypis 1 do Rozdziału I. Można dodać, że praktyki doprowadzające do przypominania sobie o wartościach związanych z esencją mogą prowadzić do

dezintegracji osobowości. Ważne jest więc dopilnowanie, by osobowość pozostawała w kontakcie z powiększającym się dostępem do esencji. Takie funkcje integracyjne najlepiej pełni odpowiednia terapia.

15. A. H. Almaas dokonuje trafnego rozróżnienia między różnymi sposobami wykorzystywania związków osobowości i esencji. W *Essence, The Diamond Approach to Inner Realization* (York Beach, ME: Samuel Weiser, Inc., 1986), 78 pisze:

Niektóre systemy opierają swoje metody na przeciwstawianiu esencji i osobowości, zaś praca polega na uwolnieniu esencji jako całości od osobowości jako całości. (...) Niektóre systemy w ogóle nie zajmują się esencją; przyglądają się osobowości, uważają, że stoi ona na drodze do wolności. Uważają ją za źródło cierpienia i starają się przewyciężyć jej ograniczenia (...) Niektóre systemy bazują na tylko jednym aspekcie esencji, któremu nadaje się szczególną rangę i który uważany jest za prawdę czy jedyną rzeczywistość, inne zaś aspekty są ignorowane.

16. Jan Cox, *Dialogues of Gurdjieff: Vol. I* (Stone Mountain, GA: Chan Shal Imi Society Press, 1976), 169.

17. Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 267.

18. P. D. Ouspensky, *A Further Record: Extracts from Meetings, 1928-1945* (London: Arkana Paperbacks, 1986), 246.

19. C. S. Nott, *Journey Through This World: The Second Journal of a Pupil* (New York: Samuel Weiser, Inc., 1969), 87.

Rozdział 2.

1. Patrz przypis 7 do Rozdziału 1.

2. Można postrzegać uwagę jako organizację świadomą i nieświadomą. Gdy człowiek jest w stanie dowolnie przemieszczać i ogniskować uwagę, znajduje się ona pod kontrolą świadomości. Uwaga może być także zorganizowana w sposób nieświadomy, by uwzględniać informacje bezpieczne i odrzucać zagrażające.

3. Hara, to japońskie słowo oznaczające ośrodek brzucha, znajdujący się między pępkiem a kością łonową. Ten sam ośrodek opisywany jest we wszystkich szkołach ćwiczeń mistycznych, niezależnie od kultury, z której dana szkoła ćwiczeń się wywodzi. Oscar Ichazo podaje sufciki równoważnik słowa hara pisząc o punkcie kath.

4. Praktyka otwartego odczuwania polega na specyficznym przesunięciu uwagi, w którym rozszerza się odczuwanie hara tak, by uwzględnić jakości energii w otoczeniu i w innych ludziach.

5. Ta zmiana w sposobie koncentracji uwagi polega na stapianiu się wewnętrznego obserwatora z reprezentacją wzrokową nieobecnych zdarzeń.

6. Można przypuszczać, że zasłony te pojawiają się w wyniku przesunięcia uwagi ze stanu dziecięcego powiązania z otoczeniem i z innymi ludźmi ku utożsamieniu się z problemami osobowości. Aby więc unieść zasłony, należałoby przypominać sobie sposoby mobilizacji uwagi służące odzyskaniu utraconych powiązań.

Rozdział 3

1. Istnieje kilka bardziej szczegółowych prac na temat współdziałania prawa Trójcy i prawa Siódemki. Patrz: John Bennett, *The Enneagram* (Gloucestershire, England: Coombe Springs Press, 1974); Kathleen Riordan Speeth, rozdział 7 w *Transpersonal Psychologies* pod redakcją Charlesa Tarta (New York: Harper & Row, 1975, przedruk Psychological Processes, Inc., 1983); Kathleen Riordan Speeth, *The Gurdjieff Work* (Berkeley, CA: And/Or Press, 1976, przedruk Simon & Schuster, New York: 1978); oraz Michael Waldberg, *Gurdjieff, An Approach to His Ideas* (London: Routledge and Kegan Paul, 1981 przedruk z francuskiego wydania z roku 1973).

Mamy też dwie książki, w których opisane zostało zastosowanie zamiany znaku między siłami aktywnymi, receptywnymi i pojednawczymi w analizie przebiegu procesów zarządzania. W książkach tych znajdujemy nawrót do zainteresowania zastosowaniem praw mistycznych, dotyczących właśnie przebiegu zdarzenia w świecie materialnym, do obszarów innych niż procesy psychologiczne. Książki te to: Saul Kuchinsky, *Systematics* (Charles Town, WV: Claymont Communications, 1985) i Robert Campbell, *Fisherman's Guide* (Boston: Shambhala, 1985).

2. Założenie, że energię można przemieszczać z jednego systemu wewnętrznego do drugiego, leży u podstaw wszystkich systemów duchowych. Aby zmienić swoją świadomość człowiek musi mieć stały dopływ energii oraz zahamować w pewnym stopniu nawykowe sposoby wydatkowania tej energii. Zasób energii można zwiększyć na wiele różnych sposobów, na przykład poprzez medytację, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia fizyczne i kontrolowane wzbudzenie napiętności. Hamować upływ energii można przesuując uwagę w taki sposób, by nie została rozładowana w nawykowym myśleniu, odczuwaniu i ruchach ciała.

3. Walter Otto, *The Homeric Gods: The Spiritual Significance of Greek Religion* (New York: Octagon Books, 1978).

4. Walter Otto, *Dionysus: Myth and Cult* (Dallas: Spring Publications, 1981).

5. Ursula LeGuin, *The Left Hand of Darkness* (New York: Ace Books 1969), Wstęp.

Rozdział 4

1. John Lilly i Joseph Hart, „The Arica Training”, Transpersonal Psychologies yod red. Charlesa Tarta (New York: Harper & Rów, 1975, przedruk Psychological Processes, Inc., 1983).
2. Sam Keen, „A Conversation about Ego Destruction with Oscar khazo”, Psychology Today (Upiec 1973), s. 64.
3. Ciaudio Naranjo, The One Quest (London: Wildwood House 1974).

Przypisy Redakcji

Woody ALLEN (wł. Allen Steward Kónigsberg) ur.l.XII.1935 w Nowym Jorku. Aktor, reżyser, scenarzysta, pisarz. Zaczął karierę w początku lat 60tych, tworząc humorystyczne teksty dla telewizji, radia i gazet. Zadebiutował jako aktor w 1965 w filmie Whafs New Pussycat? Był także współautorem scenariusza tego filmu. W 1969 rozpoczął karierę reżyserską (Bierz forę i w nogi). Do końca lat osiemdziesiątych kręcił komedie, w których sam występował (m.in. Miłość i śmierć, Zagraj to raz jeszcze, Manhattan, Zelig, Hanna i jej siostry). Ulubionym bohaterem Allena jest intelektualista życiowy nieudacznik. Film Annie Hali z 1977 został nagrodzony trzema Oskarami (nagroda dla najlepszego filmu, za reżyserię i za scenariusz pisany wspólnie z M.Brickmanem). Od 1978 Allen robi także filmy niekomediowe (Czerwona róża z Kairu, Radio Days). Jest autorem dwóch sztuk teatralnych oraz humorystycznych szkiców i opowiadań, zawartych m.in. w zbiorze Skutki uboczne (1980).

Joan CHANDOS BAEZ ur.9.1.1941 w Nowym Jorku. Gitarzystka, piosenkarka folk. Ukończyła bostońską szkołę sztuk pięknych. Zaczęła śpiewać w końcu lat 50tych. Początkowo występowała w klubach. W 1959 została zaproszona do udziału w festiwalu muzyki folk w Newport (od tego czasu występowała tam co roku, aż do 1969). W 1960 nagrała pierwszą płytę Joan Baez, która natychmiast przyniosła jej ogromną popularność. Wspomagała Boba Dylana w początkach jego kariery. W latach 60tych i 70tych działała w ruchach antywojennych i w ruchach na rzecz obrony praw człowieka: koncertowała w czarnych college'ach na południu USA, odbyła wiele tournées po Europie, w 1972 koncertowała w Demokratycznej Republice Wietnamu. Zdobyła 8 złotych płyt i 1 złoty singel. W 1964 odmówiła płacenia podatków na cele wojenne, w 1967 została zatrzymana za protesty przeciw poborowi. Jest założycielką i viceprzewodniczącą Institute for Study of NonViolence i członkiem komitetu doradczego Amnesty International. Nagrodzona m.in. Legią Honorową i Gandhi Memoriał Intemational Foundation Award.

Marlon BRANDO ur.3.IV. 1924 w Omaha (Nebraska). Jeden z najR sławniejszych aktorów amerykańskich po II wojnie światowej. Był J słuchaczem akademii wojskowej, ale porzucił ją na kilka tygodni J przed

promocją, by pojechać do Nowego Jorku i uczyć się aktorstwa J (Actors Studio). Zadebiutował na Broadwayu w 1944 r. W trzy lata J później zyskał sławę rolą Stanieya Kowalskiego w Tramwaju zwanym B pożądaniem Tennessee Williama (ekranizacja w 1951). W filmie debiuH| tował rok wcześniej (Pokłosie wojny). Wystąpił m.in. w Viva Zapata\ m (1952), Dzikim (1954), Na nabrzeżach (1954), Młodych lwach (1958), J Ostatnim tangu w Paryżu (1972), Ojcu chrzestnym (1972), Czasie ApokaJ lipsy (1979). Otrzymał dwa Oscary (Na nabrzeżach. Ojciec chrzestny). H Na starość ukrył się na własnej wysepce i utył. Wrócił na czołówki J gazet z powodu procesu syna, oskarżonego o morderstwo.

J Helena Pietrowna BŁAWATSKA (1831|1891) ur. w Dniepropietrowsku, zm. w Londynie. Od 1873 w USA. Teozofka, spirytystka. J Wraz z pułkownikiem Henrym Steelem Olcottem założyła TowarzysK two Teozoficzne; została sekretarzem tej organizacji i redaktorem pis| ma Theosophist. W 1882 wraz z Olcottem odbyła podróż do Indii. Na J jej poglądy filozoficzne wpływ miały hinduskie doktryny ezoteryczne i buddyzm. Zyskała sławę dzięki pogłoskom o zjawiskach nadH przyrodzonych, którymi mogła rzekomo sterować. Jej zdolności J parapsychologiczne zostały zakwestionowane w raporcie Society of J Psychological Research. Wydała kilka książek, z których najslawniejsza J jest The Secret Doctrine (1888), tłumaczona na wiele języków.

BUDDA (563?483? pne) „Oświecony” tytuł nadany twórcy buddyzmu. Uczeni w zasadzie zgadzają się, że jest on postacią historyczną i żył w północnych Indiach na przełomie V i IV w. pne. Zgodnie z jedną z legend Budda urodził się w pobliżu miasta Kapilavatsu r^ w północnych Indiach. Przyszedł na świat w książęcym rodzie Gautama. Nadano mu imię Siddharta. Młodość przeżył w luksusie. Ożenił się. Spłodził syna. Około 29 roku życia doświadczył czterech wizji, które zdecydowały o jego dalszych losach. Ujrzał kolejno: starca, człowieka chorego, zwłoki i wędrownego mnicha. Postanowił szukać wyzwolenia od cierpień związanych ze starością, chorobą i śmiercią. Porzucił pałac ojcowski, żonę i nowonarodzonego syna. Stał się wędrownym mnichem. Początkowo praktykował skrajną ascezę i umartwienia. Ostatecznie jednak zarzucił te metody, przekonawszy się, że na tej drodze nie osiągnie oświecenia. Stał się zwolennikiem „drogi środka”: wstrzemięźliwości, ale nie umartwień. Pewnego dnia zawędrował w pobliże wioski Gaya, usiadł w cieniu drzewa i postanowił nie opuszczać tego miejsca, dopóki oświecenie nie przyjdzie. Jakiś czas później osiągnął je. Przez 45 kolejnych lat nauczał, jak pokonać cierpienie. Jego naukę nazwano dhanną (prawdą przynoszącą ratunek). Stopniowo zyskiwał uczniów. Niezmordowanie przemierzał drogi Indii, wygłaszając kazania do wszystkich, którzy chcieli go słuchać. Zmarł wskutek choroby w osiemdziesiątym roku życia. Jego nauczanie podważało religijno-społeczny monopol bramińskiej kasty kapłańskiej. Buddyzm proponuje bowiem egalitarne

widzenie świata: dharma dostępna jest każdemu. Cztery podstawowe prawdy buddyjskiej nauki wiążą się z przeświadczeniem, że: wszelka egzystencja jest cierpieniem; cierpienie to ma swoją przyczynę; można położyć mu kres; aby to osiągnąć niezbędna jest dyscyplina. Buddyzm jest więc religią kładącą szczególnie silny nacisk na praktykę.

Julia CHILD ur. 15.VIII.1912 w Pasadenie (Kalifornia). Specjalistka kulinarna. Sławę przyniosła jej napisana wraz z dwiema przyjaciółkami książka *Mastering the Art of French Cooking* (1961). Od 1963 prowadzi w TV popularne programy o kuchni francuskiej.

Leroy Eldridge CLEAYER ur. 1935 w Wabbaseka (Arkansas). Jeden z rzeczników doktryny Black Power, zgodnie z którą Murzyni muszą się zorganizować politycznie, by móc współżyć na równych prawach z białą częścią społeczeństwa. Zyskał sławę książką *Soul on Ice* (1968). Spędził wiele lat w więzieniu. W 1958 został skazany za napad z bronią w rękę; w 1966 zwolniony warunkowo. Przyłączył się do Black Panther Party (bojówkarskiej organizacji murzyńskiej). W 1968 został kandydatem tej partii w wyborach prezydenckich. W tym samym roku został zamieszany w strzelaninę i uciekł z USA (przebywał m.in. na Kubie, w Algierii i Korei Płn.). W 1972 poróżnił się z liderami Black Panther Party, zarzucając im używanie nazbyt pokojowych metod. W 1975 powrócił do kraju. Oświadczył, że przeżył religijne nawrócenie i odciął się od swych wcześniejszych radykalnych przekonań. Został jednak aresztowany za naruszenie zwolnienia warunkowego (zwolniono go w 1979).

Ram DASS (wł. Richard Alpert) ur. w 1931 w Bostonie. Amerykański psycholog i psychoterapeuta. Do 1963 wykładał na uniwersytetach Stanford i Harvard. Zajmował się badaniami dotyczącymi odmiennych stanów świadomości. W 1967 odbył podróż do Indii, gdzie poszukiwał mistrza duchowego. Przez rok studiował tam i praktykował jogę. W 1968 powrócił do USA. Związany jest z ośrodkiem kalifornijskim.

Ruth Elisabeth (Bette) DAVIS (1908-1991) aktorka amerykańska. Karierę filmową rozpoczęła w 1931 r. Wystąpiła w ponad 80 filmach. Sławę przyniosła jej rola Mildred w *Of Human Bondage* (1934). Chętnie odtwarzała postacie silnych kobiet. Zdobyła Oscary za role w *Dangerous* (1935) i *Jezebel* (1938), a ośmiokrotnie była do tej nagrody nominowana. Stworzyła znakomite kreacje w filmach: *Elżbieta i Essex* (1939), *Lisie gniazdo* (1942), *Wszystko o Ewie* (1950), *Co się zdarzyło Baby Jane?* (1963). Wydała autobiografię *The Lonely Life* (1962). Marlenę Dietrich pamiętamy ze względu na jej nogi, Bette Davis ze względu na jej oczy.

Karol DICKENS (1812-1870) powieściopisarz angielski. Syn drobnego kancelisty, uwięzionego za długi. W młodości pracował w fabryce, potem został dziennikarzem. Jeden z największych humorystów, żarliwy obrońca dobroczynności i dobrotliwości. Jego pierwszą powieścią był pełen pogody i ciepła Klub Pickwicka (1836). W kolejnych *Oliver Twist* (1837-1838), *David Copperfield* (1849-1850) wprowadził temat dziecka w obliczu strasznego świata. W *Opowieści wigilijnej* (1843) apelował do ludzkich serc. W późniejszej fazie twórczości zbliżył się do powieści detektywistycznej (*Mała Dorrit* 1855-1857).

Emiły DICKINSON (1830-1886) wybitna poetka amerykańska. Całe życie spędziła w Amherst (Massachusetts). Jest autorką prawie 1800 wierszy, z których zaledwie 7 zostało opublikowane za jej życia (nb. bez zgody autorki). Centralnym tematem jej twórczości jest relacja wewnętrznego „ja” ze światem. Przeważa nastrój smutku i niepokoju wiążący się z tęsknotą duszy za nieśmiertelnością i zjednoczeniem z dalekim i pozornie obojętnym Bogiem. Podkreślała fatalizm i bezduszość natury. Zrezygnowała ze wszelkich pociech, które niesie przeciętne życie: nie wyszła za mąż, żyła w odosobnieniu. Na jej twórczość wpływ miały Biblia, hymny protestanckie, Szekspir, Emerson i Hawthorne. Pierwszy tom jej wierszy ukazał się w 1890, wydanie dzieł wszystkich w 1955.

Walter Elias (Walt) DISNEY (1901-1966) amerykański producent filmowy i autor filmów animowanych. Twórca postaci Myszki Mickey, Kaczora Donalda, Psa Pluto etc. Zdobywca 30 Oskarów. Pierwszymi jego filmami były reklamówki. Międzynarodową sławę przyniósł mu udźwiękowiony film o Mysze Mickey z 1928 (*Steamboat Willie*). Produkował cykle krótkometrażowych filmów animowanych (m.in. *Silly Symphonies*). W 1938 stworzył pierwszy pełnometrażowy film animowany *Królowną Śnieżkę*. W latach 40tych i 50tych w jego wytwórni powstało wiele takich filmów m.in. *Pinokio* (1940), *Dumbo* (1941), *Bambi* (1942), *Kopciuszek* (1950), *Alicja w Krainie Czarów* (1951), *Piotruś Pan* (1953), *Zakochany kundel* (1955). Po wojnie zajął się także produkcją filmów o zwierzętach krótko i pełnometrażowych (*The Living Desert* 1953). W 1932 jako pierwszy zastosował technicolor. Jako pierwszy wprowadził telewizyjne seriale animowane (*Walt Disney's Wonderful World of Color* od 1961). Tworzył filmy rodzinne. W latach 60tych w jego wytwórni powstawały także filmy aktorskie lub jak *Mary Poppins* (1965) będące kombinacją animacji z żywym planem. Zainicjował budowę dwóch wesołych miasteczek Disneylandu w Anaheim (Kalifornia 1955) i Disney World w pobliżu Orlando na Florydzie 1971. Sam projektował niewiele. Jego geniusz polegał na inspirowaniu, organizowaniu i reżyserowaniu. Po śmierci Disneya jego dzieło kontynuuje wytwórnia Walt Disney Productions z siedzibą w Burbank

(Kalifornia). DOONSBURY bardzo popularny w USA komiks Garry'ego B. Trudeau.

Dwight David EISENHOWER (1 8901969) 34 prezydent USA, republikanin. Wybrany na dwie kadencje (19531961). Studiował w US Military Academy. Uzyskał stopień generała. Był naczelnym dowódcą Sojuszniczych Sił Ekspedycyjnych w W. Brytanii w latach 19441945 (operacje inwazyjne w Europie Zach.), dowódcą amerykańskich sił okupacyjnych w Europie w 1945, dowódcą naczelnym sił NATO w latach 19501952. W czasie jego prezydentury: zmarł Stalin, skończyła się wojna koreańska, Fidel Castro został przywódcą Kuby, Alaska i Hawaje uzyskały status stanów. Sąd Najwyższy USA uznał segregację rasową w szkołach publicznych za niezgodną z konstytucją, ZSRR a potem USA wysłały pierwsze satelity w kosmos, w latach 19561961 24 kraje afrykańskie zyskały niepodległość, stworzono szczepionkę przeciw chorobie Heinego Medina. Jest twórcą „doktryny Eisenhowera”(1957) programu polityki zagranicznej USA w stosunku do krajów Bliskiego Wschodu, która upoważniała prezydenta do zbrojnej pomocy dla państw tego obszaru zagrożonych przez komunizm.

Ralph Waldo EMERSON (18031882) amerykański eseista, wykładowca, poeta. Ukończył college Harvarda i seminarium duchowne. Odbył wiele podróży do Europy. Występował z licznymi odczytami, wykladał na Harvardzie. Jest autorem Journal (Dziennika) pisanego od 1821 do końca życia; wielu esejów, zawartych w tomach: Essays:First Series (1841), Second Series (1844), Representative Men (1850), English Traits (1856); dwóch zbiorów poetyckich: Poems (1847), MayDay and Other Pieces (1867). Uważany jest za głównego propagatora i teoretyka transcendentalizmu doktryny religijnofilozoficznej zakładającej konieczność ciągłego rozwoju osobowości, co jest warunkiem pełnego wyzwolenia potencjału twórczego człowieka i jego samorealizacji. Świadomość człowieka wg. transcendentalistów uczestniczy w nieograniczonej jedności wszechduszy. Emerson był jednym z najwybitniejszych eksperymentatorów w poezji amerykańskiej. Chętnie operował metaforą, co wiązało się z transcendentalistyczną wizją świata, wedle której rzeczywistość i język mają charakter symboliczny, zaś metafora najlepiej go oddaje.

Werner ERHARD (wł. John Paul Rosenberg) ur.5.IX.1935 w Filadelfii. Wychowawca. Twórca EST techniki wiążącej przemiany społeczne z rozwojem jednostki (1971). Założyciel The EST Foundation (1973). W 1977 stworzył The Hunger Project (projekt walki z głodem). W 1988 został nagrodzony Gandhi Humanitarian Award.

Jeny FALWELLur.II.VIII.1933 w Lynchburgu (Yirginia). Pastor baptysta. W 1979 założył Organizację Moralnej Większości (Morał Majority Incorporated),

przekształconą w 1986 w Liberty Federation. Falwell był jej przewodniczącym w latach 1979-1989. Organizacja liczy ponad 4 mln członków. Przeciwstawia się upadkowi moralności publicznej. Protestuje przeciw usunięciu ze szkół publicznych wspólnych modlitw, opowiada się za delegalizacją aborcji, wzmocnieniem armii, restrykcjami przeciw pornografii i używaniu narkotyków. Usiłuje wpływać na prawodawców, zachęca religijnych konserwatystów do ubiegania się o urzędy publiczne.

Farrah FAWCETT ur.2.11.1947 w Corpus Christi (Teksas). Aktorka. Karierę rozpoczęła reklamując pastę do zębów. W 1976 zaczęła występować w telewizyjnym serialu Aniołki Charliego. W 1978 zagrała po raz pierwszy w filmie kinowym. Przyklejono jej etykietkę seksownej blondynki. Próbowano zerwać z tym wizerunkiem (ostrzygła się, zmieniła image). Występuje w serialach i filmach telewizyjnych produkcji nie najwyższego lotu.

Jane FONDA ur.21.XII.1937 w Nowym Jorku. Córka Henry'ego, siostra Petera. Aktorka, aktywistka polityczna. Studiowała malarstwo i języki w Paryżu. W 1960 zadebiutowała na Broadway'u i w tym samym roku zagrała po raz pierwszy w filmie. Zdobyła dwa Oscary za role w Klute (1972) i Powrót do domu (1978). Wystąpiła m.in. w filmach:

Kasia Ballou (1964), Barbarella (1968), Czyż nie dobija się koni (1969), Dick i Jane (1976), Chiński syndrom (1979), Nad srebrnym stawem (1981 jedyny film, w którym wystąpiła u boku ojca). Stary Gringo (1990). W czasie wojny w Wietnamie w 1972 nadała w RadioHanoi apel do amerykańskich pilotów, by zaprzestali bombardowań. Brała też udział w innych akcjach pacyfistycznych. Propagatorka aerobiku.

Richard Buckminster FULLER (1895-1983) amerykański inżynier i projektant. W swoich projektach dążył do wykorzystania wszystkich dobrodziejstw nauki i techniki, a zarazem starał harmonijnie włączyć je w otoczenie. Sławę przyniósł mu projekt Dymaxion House („dymaxion” to zbitka słów „dynamie” i „maximum”) z 1927. Był to projekt domu mieszkalnego z elementów wykonanych z plastiku i lekkich metali, zawieszzonego na drutach u wierzchołka duraluminiowego masztu, w którym mieściły się wszystkie urządzenia mechaniczne (ogrzewanie, hydraulika etc.). Projekt był możliwy do zrealizowania w istniejących wówczas warunkach technicznych. Wszystkie projekty Fullera hołdowały zasadom czysto funkcjonalnym. Swoją wizję sztuki użytkowej propagował poprzez wykłady, odczyty i eseje.

Kot GARFIELD bohater historyjek obrazkowych Jima Davisa, ukazujących się od końca lat 70tych, początkowo w Washington Post, potem w wielu innych dziennikach na całym świecie. Zwierz leniwy, złośliwy, acz nie pozbawiony

uroku. Bezskutecznie walczy z nadwagą. Jest zaprzeczeniem amerykańskiego ideału piękna, młodości i sukcesu. Od początku lat 80tych panuje na świecie garfieldomania (maskotki, książki, filmy, gadzety). Ostatnio fala ta dociera także do Polski (historyjki o Garfieldzie można codziennie obejrzeć w gazecie GLOB 24). Nb. nazwisko Garfield nosił 20 prezydent USA, niezwykle popularny James Abraham Garfield (republikanin), piastujący tę godność od marca do września 1881, kiedy to został zastrzelony przez szaleńca.

Jean Paul GETTY (1892-1976) amerykański potentat naftowy. Studiował na trzech uniwersytetach, m.in. w Oxfordzie. W 1914 wszedł do spółki z ojcem, również naftciarzem. W 1916 zarobił swój pierwszy milion. Po śmierci ojca w 1930 odziedziczył fortunę rzędu 15 mln dolarów, co pozwoliło mu w latach Wielkiego Kryzysu wykupować podupadające przedsiębiorstwa naftowe. Kolekcjoner, autor książek o sztuce. Założyciel muzeum swego imienia w Malibu (Kalifornia). Fortunę Getty'ego szacowano na ponad 4 mld dolarów.

Marta GRAHAM (1894-1991) amerykańska tancerka i choreograf. Pionierka tańca nowoczesnego. Zdefiniowała taniec jako „unaocznianie wewnętrznego pejzażu”. Zerwała z tradycyjnym baletem, operującym ruchem pełnym wdzięku. Stworzyła własny styl ruchu tanecznego (inspirowany tańcem Wschodu i swobodą Isadory Duncan). W latach 1916-1923 uczyła się tańca egzotycznego i prymitywnego w zespole Ruth St. Denis i Teda Shawn, który specjalnie dla niej stworzył balet Xochitl. Od 1926 występowała jako niezależna artystka. Założyła Marta Graham Dance Co. i Marta Graham School of Contemporary Dance. Występowała w pisanych specjalnie dla niej baletach inspirowanych historią (American Provincials 1934; American Document <1938), historią literatury (Letter to the World 1940 na kanwie biografii Emili Dickinson; Deaths and Entrances 1943 o życiu sióstr Brónte), mitami greckimi (Cave of Heart 1946 o Medei;

Night Journey 1947 o Edypie i Jokaście; Clytemnestra 1958; Phaedra 1962), tematami i rytuałami religijnymi (Dark Meadow 1946; Judith 1950). Przyczyniła się do rozwoju muzyki współczesnej współpracując m.in. z Paulem Hindemitem, Aaronem Coplandem, Louisem Horstem. Została nagrodzona m.in. Aspen Award (1965) i Legią Honorową (1983).

Georgij Iwanowicz GURDŻIJEW (1873?-1949) mistrz duchowy. Urodził się na Kaukazie w rodzinie greckoormiańskiej. Studiował na akademii medycznej i w seminarium duchownym. Przez osiemnaście lat podróżował po Zachodniej i Środkowej Azji i Wschodniej Afryce, poznając różne systemy duchowe (m.in. suficki). W 1917 powrócił do kraju i założył w Tbilisi Instytut Harmonijnego Rozwoju Człowieka. Uczył tam m.in. harmonii i plastyki ruchu, rytmiki, starożytnych tańców orientalnych, gimnastyki leczniczej, pantomimy. W 1920

zdecydował się wyprowadzić Instytut na wygnanie, do Francji. Urządzał pokazy działań Instytutu (m.in. odbył tournée po USA). W 1924 przeżył poważny wypadek samochodowy. Od tego czasu poświęcił się wyłącznie pracy pisarskiej. **HAMLET** 1) Starszy ojciec bohatera najbardziej znanego (18 tłumaczeń na jeż. polski) dramatu Williama Szekspira (powst. ok.1600); król duński; postać fikcyjna, w dodatku występująca jako duch (a więc podwójnie fikcyjna). Brat Klaudiusza, szwagier własnej żony (pośmiertnie). Zmarł tragicznie i głupio wiano mu truciznę w ucho. Potem straszyl. Wymusił na synu, by go pomścił, przez co stał się pośrednim sprawcą wszystkich nieszczęść, w które sztuka obfituje. 2) Młodszy syn Starszego, książę duński, bohater główny wspomnianego dramatu (najdłuższej sztuki Szekspira). Pierwszy wykonawca monologu „Być albo nie być”. Inne znane jego powiedzenia: „Bij, zabij szcztura!"; „Biedny Yoryku!"; „Więcej jest rzeczy (dziwnych) na niebie i ziemi, Horacy, niż śniło się waszym filozofom.”; „Reszta jest milczeniem.” Wcielenie się w tę postać (najdłuższa rola w dramatach Szekspirowskich) jest marzeniem wszystkich aktorów świata.

HENRYK VIII (1491-1547) drugi król z dynastii Tudorów. Twórca kościoła anglikańskiego. Jego życie prywatne w istotny sposób zaważyło na historii politycznej Anglii. Miał (kolejno) sześć żon: z dwiema się rozwiódł, jedna zmarła wkrótce po urodzeniu syna, dwie kazał ściąć, ostatnia go przeżyła. Troje jego dzieci zasiadało na tronie Anglii: Maria I (z pierwszego małżeństwa), Elżbieta I (z drugiego) i Edward VI (z trzeciego). Uzdolnienia predestynowały go do miana człowieka Renesansu (mówił trzema językami, był muzykiem niektóre jego kompozycje nadal są wykonywane, popierał rozwój architektury i sztuki), łatwość uśmiercania osób niewygodnych zbliżała go do rzymskich cesarzy (ściął m.in. Tomasza Morusa, swego byłego kanclerza). Przekształcił Anglię w jedną z największych potęg morskich świata. Roztrwonil ojcowską fortunę na prowadzenie wojen (ze Szkocją i Francją). Ostatecznie wcielił Walię, odnowił władzę nad Irlandią. Prowadził wielkie prace legislacyjne. Zdażył uzyskać od papieża tytuł obrońcy wiary (którym Korona angielska po dziś dzień się szczyci), zanim zerwał ze Stolicą Apostolską.

Sir Alfred Joseph HITCHCOCK (1899-1980) brytyjski i amerykański reżyser filmowy i telewizyjny. Jest autorem ponad 50 filmów. Pracę w wytwórni filmowej rozpoczął w 1920. W pięć lat później debiutował jako reżyser. Sukces przyniósł mu Lokator (1926). W Anglii nakręcił m.in.: Szantaż (1929 pierwszy angielski film dźwiękowy), Człowieka, który za dużo wiedział (1934, remake amerykański, także w jego reżyserii 1956), Starsza pani znika (1938). W 1939 pojechał do Hollywood. W 1955 uzyskał obywatelstwo amerykańskie, tym niemniej Elżbieta II nadała mu w 1980 tytuł szlachecki. W USA nakręcił m.in. filmy: Korespondent zagraniczny (1940), Osławiona (1946), Sznur (1948), Nieznajomi z pociągu (1951), Północpółnocny zachód (1959), Psychoza (1960),

Ptaki (1963). W latach 50tych i 60tych stworzył dwa cykle filmów sensacyjnych dla amerykańskiej TV. Mistrz suspensu, ironii i autoironii. Jego definicja filmu sensacyjnego brzmi: „Na początku powinno wydarzyć się trzęsienie ziemi, a potem napięcie powinno stopniowo rosnać.” We wszystkich swoich filmach (począwszy od Lokatora) pojawiał się choćby na chwilę.

Adolf HITLER (1889-1945) niemiecki polityk odpowiedzialny za rozpętnanie II wojny światowej. W latach 1933-1945 dyktator Niemiec. Urodził się w Braunau (Austria) jako trzecie dziecko z trzeciego małżeństwa swego ojca. Edukację zakończył w wieku 16 lat. W szkole podstawowej był dobrym uczniem, w średniej kiepskim. Ojciec chciał żeby został urzędnikiem państwowym, ale on chciał zostać artystą. Zamierzał studiować malarstwo w Wiedniu, lecz dwukrotnie został oblany na egzaminach wstępnych. Zarabiał na życie jako tragarz, odgarniał śnieg, malował landszafiki z wiedeńskimi pejzażami i reklamy. W czasie I wojny światowej został powołany do armii austriackiej, ale nie przyjęto go ze względu na stan zdrowia. Próbował szczęścia w armii niemieckiej, służył na froncie zachodnim jako łącznik. Dwukrotnie został odznaczony za odwagę, dochrapał się rangi kaprała. Po kapitulacji osiadł w Monachium i wstąpił do nowopowstałej Niemieckiej Partii Pracy, która w 1920 zmieniła nazwę na NSDAP. W rok później został jej liderem. W 1923 przewodził nieudanemu puczowi monachijskiemu; został aresztowany za zdradę ojczyzny i skazany na pięć lat pozbawienia wolności (zwolniono go po 9 miesiącach). W więzieniu napisał Mein Kampf, gdzie wyłożył swoją wizję państwa i świata. W latach Wielkiego Kryzysu zdobył popularność protestując przeciw splądowaniu wojennych. W wyborach parlamentarnych 1932 naziści zdobyli najwięcej głosów. W rok później prezydent Paul von Hindenburg mianował Hitlera kanclerzem. 27.11.1933 naziści spalili Reichstag, co dało Hitlerowi pretekst do wymuszenia na prezydencie przyznania mu nadzwyczajnych uprawnień, dzięki którym zdelegalizował wszystkie związki zawodowe i partie polityczne (z wyjątkiem NSDAP), zawiesił wolność prasy i praktycznie wszelkie prawa osobiste. Był to hitlerowski „nowy porządek”. W latach 1933-1939 Niemcy za sprawą Hitlera prowadziły politykę ekspansji (Anschluss Austrii, wcielenie Czechosłowacji), której ukoronowaniem stała się II wojna światowa. Dyktator nie doczekał jej końca 30.IV.1945 popełnił samobójstwo. W ostatniej drodze towarzyszyła mu wieloletnia kochanka (poślubiona w przeddzień) Eva Braun.

Sherlock HOLMES bohater serii powieści detektywistycznych pióra Sir Arthura Conan Doyle'a (pierwsza z nich. Studium w szkarłacie, ukazała się w 1887). Detektyw amator, mistrz dedukcji, dżentelmen par excellence.

Howard Robard HUGHES (1905-1976) milioner amerykański.

Założył The Hughes Tool Company produkującą urządzenia wiertnicze. W latach 30tych zajął się produkcją filmów (wylansował m.in. Jane Russell). Był konstruktorem samolotów i pilotem. Ustanowił wiele rekordów. Do 1966 miał 78% udziałów w TWA (Trans World Airlines). Pod koniec życia odizolował się całkowicie od świata.

Jeremy IRONS ur.19.IX.1948 na Wyspie Wight. Brytyjski aktor filmowy i teatralny. Debiutował w TV w 1968. Wystąpił m.in. w filmach Kochanka Francuza (1980), Fucha (1981), Miłość Swanna (1983), Misja (1986), Revearsal of Fortunę (1990). Nagrodzony nagrodą krytyków nowojorskich za rolę w Dead Ringers (1988). Występuje także w teatrze na Broadway'u, w Stratfordzie.

Wielebny Jim JONES (19311978) amerykański przywódca religijny. Założyciel Świątyni Ludu. W 1978 ponad 1000 członków sekty Jonesa, za namową przywódcy, popełniło w Gujanie zbiorowe samobójstwo. On także odebrał sobie wtedy życie.

Franz KAFKA (18831924) niemieckojęzyczny pisarz czeski pochodzenia żydowskiego. Autor trzech powieści (Proces, Zamek, Ameryka}, opowiadań. Dziennika (19101923). Pracował jako urzędnik ubezpieczeniowy. Tylko kilka opowiadań opublikowano za jego życia. W testamencie zażyczył sobie, by wszystkie rękopisy zniszczono. Na szczęście przyjaciel Kafki, Max Bród, nie był posłuszny jego ostatniej woli. W prozie Kafki można dostrzec elementy ekspresjonizmu, surrealizmu czy egzystencjalizmu, ale on sam nie identyfikował się z żadnym kierunkiem literackim.

John KEATS (17951821) angielski poeta romantyczny. Syn właściciela stajni. Dzięki swojemu zapałowi i pomocy kolegówtwórców (m.in. Shelleya) został poetą a nie (jak to było planowane) cyrulikiem. W 1817 opublikował pierwszy tom liryków. Podejmował tematy mitologiczne i mediewistyczne. O mistrzowskim opanowaniu warsztatu poetyckiego świadczą jego ody. W 1818 angielskie czasopisma przypuściły atak na parweniusza Keatsa i jego twórczość. Atak ten w jakimś stopniu przyczynił się do śmierci poety (tak przynajmniej sugeruje Shelley w poemacie Adonais}.

John Fitzgerald KENNEDY (19171963) 35 prezydent USA, demokrat. Jego rządy (19611963) przerwała tragiczna śmierć. Absolwent uniwersytetu Harvarda. Brał udział w walkach II wojny światowej jako oficer marynarki. Za jego prezydentury: Gagarin poleciał w kosmos; emigranci kubańscy próbowali obalić Fidela Castro (nieudana inwazja w Zatoce Świń); postawiono mur berliński; pierwszy Amerykanin obleciał Ziemię; w Izraelu wykonano wyrok na Adolfie Eichmannie; Algieria po siedmiu latach walk uzyskała niepodległość; miał miejsce kryzys kubański, który groził wybuchem III wojny światowej;

zmarł papież Jan XXIII; założono gorącą linię między Kremlem i Białym Domem; Sąd Najwyższy USA uznał wspólne modlitwy i czytanie Biblii w szkołach publicznych za niezgodne z konstytucją; podpisano traktat zakazujący prób z bronią jądrową na ziemi, w powietrzu i w wodzie. John F. Kennedy był najmłodszym prezydentem USA. Zginął w zamachu.

Jiddu KRISHNAMURTI (1895-1986) hinduski pisarz i filozof. Urodzony w rodzinie bramińskiej. Od 15 roku życia przebywał w Anglii. Żył w sekcji przygotowującej go do roli nauczyciela i zbawcy świata. W 1929 porzucił tę grupę. Od tego czasu podróżował po świecie wykładając swą naukę, której istotą jest przeświadczenie, że tylko poprzez całkowitą odmianę serca jednostek może się dokonać przemiana społeczeństw (a to gwarantuje światowy pokój). Nauka Krishnamurtiego zainspirowała m.in. Aldousa Huxleya.

Jeny LEWIS (wł. Joseph Levitch) ur. 16.ni.1926. Amerykański aktor komediowy. Występował początkowo w nocnych klubach. Stworzył duet z Deanem Martinem. W 1949 po raz pierwszy wystąpił w filmie (My Friend Inna). Ma w swoim dorobku 36 ról (m.in. w Jumping Jack 1952, The Errant Boy 1961, One More Time 1971, Hardly Working 1981). Występował także w TV. Jest profesorem sztuki filmowej na Southern California University.

Gordon LIDDY ur. 30.XI.1930 w Nowym Jorku. Polityk zamieszany w aferę Watergate. Dostał 20letni wyrok, zmniejszony przez prezydenta Cartera, zwolniony w 1977.

Marcin LUTER (1483-1546) niemiecki zakonnik, reformator religijny. Studiował prawo na uniwersytecie w Erfurcie. 2.V.1505 gdy wracał od rodziców do szkół zaskoczyła go groźna burza. Gdy tuż obok uderzył piorun, Marcin Luter padł na ziemię i krzyknął: „Święta Anno! Ratusz, a zostanę zakonikiem.” Dwa tygodnie później został. Wstąpił do klasztoru augustianów w Erfurcie. Przyjął święcenia kapłańskie, ale już w czasie prymicji (2.V.1507) osaczyły go religijne wątpliwości. Następnych dziesięć lat poświęcił na próby ich rozwikłania. Opracował wtedy m.in. doktrynę usprawiedliwienia przez samą wiarę (na łaskę Boską człowiek w żaden sposób nie może sobie zasłużyć, ale może wierzyć, że grzechy zostaną mu wybaczone ze względu na Boskie miłosierdzie). Został proboszczem w Wittenberdze i profesorem tamtejszego uniwersytetu. Uderzył go wtedy nonsens „sprzedaży” odpustów (odpust to zwolnienie z części lub całości pokuty czyścicowej; można go otrzymać w pewnych okresach roku kościelnego lub przy szczególnych okazjach, jeśli spełni się określone warunki jednym z nich była często ofiara pieniężna na rzecz kościoła). 31.X.1517 Luter wystąpił z 95 tezami przeciw odpustom: oskarżył papieża o przekupność, oświadczył, że władza ojca kościoła nie może sięgać czyścicy, obalił teorię wg. której zasługi świętych mogły się przyczynić do zmniejszenia czyścicowej

pokuty. Tezy wittenberskie zostały potępione przez papieża. Konflikt narastał przez kolejne trzy lata. W 1520 Leon X zażądał od Lutra podporządkowania się, dając mu na to miesiąc od czasu wydania odpowiedniej bulli. Termin upływał 10.XII.1520. Do tego czasu Luter opracował całościowy program reformy Kościoła. Proponował m.in. uczynienie z papieża instytucji wyłącznie duchowej, pozbawionej władzy i bogactw; pozostawienie spraw finansowych w rękach kościołów narodowych; zniesienie celibatu. Odrzucił wszystkie sakramenty oprócz chrztu i Eucharystii, a także doktrynę Przeistoczenia. W 1521 został wyklęty i na rok schronił się na zamku w Wartburgu. Wykorzystał ten czas na przekład Nowego Testamentu. Z wygnania powrócił do Wittenbergi, gdzie mieszkał aż do śmierci. Starał się tonizować ekstremistyczne wystąpienia tych, którzy przyjęli Reformę. Ożenił się, spłodził sześcioro dzieci. Oddał się pracy translatorskiej i popularyzatorskiej (komentarze, katechizmy, śpiewniki).

MADONNA (wł. Madonna Louise Veroruca Ciccone) ur. w 1958 r. Piosenkarka i aktorka amerykańska. Gwiazda lat 80tych, ideał urody, symbol seksu. Sprzedano ponad 55 milionów jej płyt. Odbyła kilka europejskich tourees. Zagrała w reklamówce PepsiColi i w kilku filmach, m.in. Rozpaczliwie szukając SUSOM, Who's That Girl?, Dick Trący.

MARIA MAGDALENA (tzn. „z Magdali” nad jeziorem Genezaret) postać biblijna. Utożsamiana z pokutującą jawnochrześcijanką, która umyła Chrystusowi nogi i otarła je swymi włosami. Czasem identyfikowana z Marią, siostrą Marty i Łazarza. W ikonografii przedstawiana głównie jako pokutnica.

Julius (Groucho) MARX (1890?1977) amerykański komik filmowy. Jeden z pięciu braci Marx. Znak firmowy: namalowane wąsy, olbrzymie cygarety, okularzyska w grubej czarnej oprawie i charakterystyczny krok (coś pomiędzy przysiadami i podskokami). Wraz z braćmi debiutował w wodewilach już przed I wojną światową. W 1929 po raz pierwszy zagrał w filmie (Cocoanuts). Wystąpił m.in. w komediach: Kacza zupa (1933), Noc w Operze (1935), A Day At the Races (1936). W latach 50tych stał się znaną postacią telewizyjną. Bracia Marx wprowadzili na ekran dowcip pure nonsensowy i anarchizujący.

Joni MITCHELL (wł. Roberta Joan Andersen) ur. 7.XI.1943. Kanadyjska piosenkarka i autorka piosenek. Nagrała kilkanaście płyt, m.in. Songs to a Seagull, Clouds, Shadows and Light, Chalk Mark in a Rainstorm. Album Mingus z 1977 został uznany jazzowym albumem roku oraz rockbluesowym albumem roku.

Fryderyk NIETZSCHE (1844-1900) filozof niemiecki. Studiował filologię klasyczną na uniwersytetach w Bonn i w Lipsku. Pracował jako wykładowca na uniwersytecie w Bazylei. Po dziesięciu latach zrzekł się katedry, by poświęcić

się wyłącznie pracy pisarskiej (pisał bardzo wiele). W 1889 uległ atakowi choroby umysłowej, z której się już nie podźwignął. W jego twórczości wyróżnić można trzy okresy: w pierwszym głosił kult sztuki (Narodziny tragedii 1869, Niewczesne rozważania 1870-1872), w drugim kult nauki (Wiedza radosna 1882), w trzecim prezentował najbardziej oryginalne, własne poglądy (Tako rzeczce Zaratustra 1883-1884, Poza dobrem i złem 1886, Z genealogii moralności 1887, Ecce homo 1888). Życie cielesne, fakt biologiczny, uważał Nietzsche za podstawę ludzkiej egzystencji, a życie duchowe za jego pochodną. Głosił witalizm, naturalizm i relatywizm etyczny. Był twórcą nowej „amoralnej” moralności przewartościowującej wszystkie wartości, wychodzącej poza dobro i zło. Człowiek powinien jego zdaniem koncentrować się na własnym rozwoju, zdobywać władzę nad samym sobą (walka z dekadencją), twórczo wykorzystywać swój biologiczny potencjał – tak zrodziła się koncepcja nadczłowieka. Jego dzieła miały wielki wpływ na europejską literaturę, filozofię i psychologię XIX i XX wieku.

OBŁOMOW bohater tytułowy powieści Iwana Gonczarowa (1859, wyd. polskie 1922). Dobroduszny i uczuciowy ziemianin, cierpiący wszakże na atrofie aktywności. Ucieleśnienie inercji, apatii, umysłowego lenistwa.

PIOTRUŚ PAN bohater dramatu i dwóch powieści Sir Jamesa Matthew Barriego. Sztuka powstała w 1904, powieść *Peter Pan in Kensington Gardens* w 1906, a *Peter and Wendy* w 1910. Wydanie polskie pt. *Przygody Piotrusia Pana* zawiera oba teksty. Bohater Barriego to chłopiec, który nie chciał dorosnąć, uciekł więc od rodziców i zamieszkał w krainie baśni. Symbolizuje tęsknotę za utraconym dzieciństwem. Stał się postacią na tyle popularną, że w Ogrodach Kensingtonskich postawiono jego posązek.

Doiły Rebecca PARTON ur. 19.1.1946 w Locust Ridge (Tennessee). Piosenkarka i autorka piosenek country i poprockowych. Od wczesnego dzieciństwa śpiewała i grała na gitarze. W 1971 uznano ją za jedną z pięciu najlepszych wokalistek amerykańskich. W 1974 założyła własny zespół, w którego skład wchodził członkowie jej licznej rodziny. Od 1976 śpiewa z grupą profesjonalnych muzyków z Nashville. Wyróżnia ją specyficzny image: peruka blond, ostry makijaż, stroje podkreślające ponętne kształty.

Luciano PAVAROTTI ur. 12.X.1935 w Modenie. Włoski śpiewak operowy. Słynny tenor. Zaczął się uczyć śpiewu mając 4 lata. Ukończył szkołę pedagogiczną i pracował jako nauczyciel w podstawówce. Kształcił się wokalnie w Mantui. Debiutował w 1961 w Cyganerii (rola Rodolfa). Tę samą partię śpiewał w czasie pierwszego występu w Covent Garden w Londynie (1963), potem także w San Francisco (1967) oraz w Metropolitan Opera w

Nowym Jorku (1968). Między 1966 a 1980 nagrał w Londynie 22 najbardziej znane partie tenorowe świata. W lutym 1978 wystąpił z recitalem w Metropolitan Opera, nagrywanym na żywo dla TV (po raz pierwszy w historii). Występ ten przyczynił się do wzrostu jego popularności.

Sean PENN ur.17.VIII.1960 w Santa Monica (Kalifornia). Aktor. Porzucił naukę w college'u i zaczął pracować w Los Angeles Repertory Theatre. Debiutował w 1979 w serialu telewizyjnym. Wystąpił także w filmach: Bad Boys (1984), Shanghai Surprise (1986), Ofiary wojny (1989). Sławę przyniosło mu burzliwe małżeństwo z Madonną, zakończone w 1989 rozwodem.

Frederick (Fritz) PERLS (18941970) amerykański psycholog niemieckiego pochodzenia. Twórca szkoły terapeutycznej Gestalt. Autor wielu książek. Współzałożyciel centrum psychologii humanistycznej Instytutu Essalen w Kalifornii. Był jedną z największych indywidualności wśród współczesnych psychoterapeutów.

Pablo PICASSO (18811973) hiszpański malarz, rzeźbiarz, grafik. Jako czternastolatek zdał egzaminy wstępne do barcelońskiej Akademii Sztuk Pięknych. Początkowo tworzył pod wpływem impresjonizmu i secesji. W 1904 wyjechał na stałe do Francji. Dwu pierwszym cyklom malarskim Picassa historycy sztuki nadali nazwę okresu błękitnego i różowego. Picasso jest jednym z twórców kubizmu. Obrazy w tym stylu tworzył w latach 19061918, potem znów zbliżył się do realizmu. W jego dziełach z lat 20tych i 30tych pojawiły się akcenty surrealistyczne i predylekcja do symbolu. II wojnę światową przeżył w Paryżu. Na krótko wstąpił do partii komunistycznej lewica do dziś posługuje się narysowanym przez niego gołębkiem jako symbolem pokoju. W końcu lat 40tych wycofał się z życia publicznego, opuścił Paryż, osiadł na południu Francji. Był twórcą niezwykle wszechstronnym, wykorzystującym różnorodne techniki, niestrudzenie poszukującym nowych form i środków wyrazu.Przypisy RedakcjiPOCZTA AMERYKAŃSKA pierwszym magazynem pocztowym w brytyjskich koloniach w Ameryce Północnej była bostońska tawerna Richarda Fairbanka. Podczas wojny o niepodległość (17751783) poczta amerykańska uniezależniła się od kontroli Metropolii, a jej szefem został Benjamin Franklin. Wyłączne prawo organizowania usług pocztowych przyznano Kongresowi. Po ogłoszeniu konstytucji (1789) utworzono Poczta Stanów Zjednoczonych, która w takim kształcie przetrwała do reformy w 1970. Corocznie dostarcza ok. 90 miliardów przesyłek do ponad 70 milionów adresatów w USA. Zatrudnia ok. 700 tyś. osób.

Mary POPPINS bohaterka powstającej od 1934 serii powieściowej Pameli Travers. W Polsce ukazały się wszystkie pozycje z tego cyklu, za wyjątkiem Mary Poppinsfrom A to Z. W wydaniach polskich sprzed 1967 Mary Poppins

pojawia się jako Agnieszka (oryginalne imię przywrócono jej na życzenie autorki). Mary Poppins to przedziwna, przywiana wiatrem niania, dzięki której dzieci przeżywają w najzwyczajszym świecie najniezwyklejsze przygody.

Emiły POST (1873-1960) pisarka amerykańska. Była autorką powieści i opowiadań, ale prawdziwą sławę przyniosła jej książka *Etiaquette in Society, in Business, in Politics and at Home*, przemianowana później na *Etiaquette: The Blue Book of Social Usage* z 1922. Za życia autorki ukazało się 10 wydań i ponad 90 dodruków. Emiły Post brała też udział w programach radiowych poświęconych dobremu wychowaniu i pisywała o tym w prasie.

Elvis Aron PRESLEY (1935-1977) piosenkarz amerykański, „król rocka”. Po ukończeniu szkoły średniej (1953) pracował jako kierowca ciężarówki. W 1954 nagrał pierwszą piosenkę, a w połowie lat 50tych stał się bożyszczem Ameryki. Miał niezwykle, wibrujący erotyzmem głos. Akompaniował sobie na gitarze. Śpiewając poruszał biodrami w takt muzyki, co początkowo szokowało widownię. Wystąpił w kilku filmach.

Bhagwan Shree RAJNEESH (1931-1989) hinduski nauczyciel duchowy, filozof, guru i psychoterapeuta. Był autorem kilkudziesięciu książek (tłumaczonych m.in. na polski i rosyjski), w których dokonał twórczej integracji wątków wielu religii. Stały się one sztandarowymi pozycjami New Age. Próba przeniesienia ośrodka Rajneesha z Poony w Indiach do Oregonu zakończyła się fiaskiem, ale nadal ma on wielu wyznawców w całym świecie, zwanych orange people, od barwy noszonych szat.

Ronald REAGAN ur.6.11.1911 w Tampico (Illinois). 40 prezydent USA, republikanin. Wybrany na dwie kadencje (1980-1988). Ukończył Eureka College w Illinois w 1932. Pracował potem jako sprawozdawca sportowy, a w 1937 rozpoczął karierę aktorską. Wystąpił w ponad 50 filmach (ostatni raz w 1964). W latach 1942-1945 służył w wojsku. Robił filmy szkoleniowe dla armii amerykańskiej. Dosłużył się stopnia kapitana. Był najstarszym prezydentem USA. Gdy doszedł do władzy, USA pogrążone były w kryzysie (inflacja, recesja, bezrobocie), który dzięki jego polityce udało się przezwyciężyć. Dokonał drastycznych cięć budżetowych, obniżył podatki indywidualne o 25%, co nakręciło koniunkturę. Rozwijał przemysł zbrojeniowy wystąpił ze strategiczną inicjatywą obronną, ochrzczonej przez massmedia mianem „gwiazdnych wojen”. Był zwolennikiem twardej linii w polityce zagranicznej. W stosunkach z ZSRR zastąpił doktrynę detente doktryną „pokoju z pozycji siły”. Spotkanie z Gorbaczowem w Genewie w 1985 nie przyniosło ocieplenia stosunków, zamrożonych atakiem ZSRR na Afganistan w 1979. Wspierał kontras w Nikaragui i Salwadorze. W październiku 1983 zgodził się na inwazję na Granadę (wyspę na morzu Karaibskim), występując w obronie mieszkańców

tam Amerykanów. W kwietniu 1986 lotnictwo USA zaatakowało Trypolis w odwecie za akcje terrorystyczne inspirowane przez Kadafiego.

George Bernard SHAW (1856-1950) dramaturg angielski. Był czupurnym polemistą, demaskatorem społecznych wad (Szczygli Zaulek 1892, Profesja pani Warren 1898), mistrzem szyderstwa i ciętego dowcipu. Podejmował także tematy historyczne (Mąż przeznaczenia 1898, Święta Joanna 1924). W „komedii filologicznej” Pygmalion (1912) poświęcił uwagę sprawom językowym i ich społecznym implikacjom. Sympatyzował z ideami socjalistycznymi. W 1925 otrzymał nagrodę Nobla.

Percy Bysshe SHELLEY (1792-1822) poeta angielskiego romantyzmu. Pochodził z bogatej i utytułowanej rodziny. Studiował w Eton i Oxfordzie, ale został relegowany z uczelni za napisanie broszurki Necessity of Atheism (O konieczności ateizmu). Ożenił się z córką oberżysty, a po jej samobójczej śmierci z pisarką Mary Wollstonecraft. Wyjeżdżał do Szwajcarii i Włoch. Wyobrażenia Shelleya zdominowana była przez żywioł powietrza. Spod jego pióra wyszły oprócz liryków: dramat liryczny Prometeusz rozpętany (1820), poemat Adonais (1821), dramat Rodzina Cencich, eseje (m.in. sławna Obrona poezji). Zginął przedwcześnie w katastrofie żagłówki.

Ringo STARR (wł. Richard Starkey) ur. 7.VII.1940 w Liverpool. Muzyk brytyjski. Ukończył technikum w Liverpool. Mając 18 lat rozpoczął działalność muzyczną. Był perkusistą zespołu The Beatles od 1962 (zastąpił w tej roli Pete'a Besta). Grał w zespole, aż do jego rozpadnięcia się w 1970. Kontuuje działalność muzyczną jako solista.

Mary Louise (Meryl) STREEP ur. 22.VI.1949 w Summit (Nowy Jork). Amerykańska aktorka filmowa i teatralna. Studiowała w Yale School of Drama i uzyskała tytuł magistra sztuk pięknych. Występowała w nowojorskich teatrach. Stworzyła wyjątkową kreację w Posferomieniu złośnicy. Grała także w filmach telewizyjnych. Za rolę w serialu Holocaust (1978) uzyskała nagrodę Emmy. Zdobywczyni dwóch Oskarów za drugoplanową rolę w Kramer kontra Kramer (1979) i dla najlepszej aktorki za Wybór Zofii (1982). Grała m.in. w filmach Manhattan (1979), Kochanka Francuza (1980), Pożegnanie z Afryką (1985), Zgaga (1985), Pocztywki znad krawędzi (1990).

Elisabeth TAYLOR ur. 27.II.1932 w Londynie. Aktorka amerykańska. Debiutowała w filmie Lassie, wróć (1943). Uznanie krytyki przyniosła jej rola w Miejscu w słońcu (1951). Zdobywczyni dwóch Oskarów (Butterfield 8 1960 i Kto się boi Yirginii Woolf? 1966). Wystąpiła także w filmach Kotka na gorącym blaszanym dachu (1958), Kleopatra (1962), Doktor Faustus (1967), Hammersmith is Out (1972 za tę rolę otrzymała Srebrnego Niedźwiedzia na

festiwalu w Berlinie Zachodnim), Błękitny ptak (1975). Była wielką gwiazdą lat 50tych i 60tych. Znana jest także z bogatego życia uczuciowego (ostatnio wyszła za mąż po raz ósmy). Figuruje na liście najgorzej ubranych kobiet świata. Przechodzi kolejne kuracje odwykowe, odchudzające i kolejne operacje plastyczne. W ostatnich latach rzadko występuje w filmach. Od 1987 jest przewodniczącą American Foundation for AIDS Research.

Henry David THOREAU (1817-1862) pisarz amerykański. Członek grupy transcendentalistów. Studiował w Harvardzie, gdzie zetknął się z Ralphem Waldo Emersonem. Przez dwa lata żył na łonie natury, będąc całkowicie samowystarczalnym. Protestował przeciw wojnie z Meksykiem w 1845 odmówił płacenia podatków, za co został osadzony w więzieniu. Wydarzenie to stało się motywem napisania jego najbardziej znanego eseju *Resistance to dvii Government* (tytułowanego także *dvii Disobedience* lub *On the Duty of dvii Disobedience*), który wywarł znaczny wpływ na ruchy społeczne w XX wieku. Pisał także wiersze. Sławą cieszy się do dziś jego poemat prozą Waldo, będący zapisem prób uchwycenia życia duchowego poprzez naturę.

Kurt VONNEGUT Jr. ur.11.XI.1922 w Indianapolis. Pisarz amerykański. Służył w armii USA w czasie II wojny światowej. Dostał się do niewoli i został osadzony w obozie w Dreźnie. Był świadkiem bombardowania miasta w 1945. Te przeżycia stały się kanwą napisanej w 1969 powieści *Rzeźnia numer 5*. Studiował na uniwersytecie chicagowskim, w 1971 uzyskał magisterium z antropologii. Debiutował w 1952 powieścią *Piano Player*. Wydał także powieści: *Syreny z Tytana* (1959), *Matka Noc* (1962), *Kocia kołyska* (1963), *Niech pana Bóg błogosławi, panie Rosewater* (1965), *Śniadanie mistrzów* (1973). Píše również opowiadania, dramaty i eseje. Jest twórcą nieco obrazoburczym, kreującym tragikomiczne sytuacje, posługującym się językiem potocznym, nie stroniącym od wyrażeń nieparlamentarnych.

Alan Wilson WATTS (1915-1973) amerykański filozof. Propagator filozofii Wschodu w kulturze zachodniej. Związany był z kalifornijskim ośrodkiem buddyjskim. W 1936 wydał swą najbardziej znaną pracę *Tnę Spirit of Zen*.

Orson WELLES (1915-1985) amerykański aktor, reżyser, scenarzysta i producent filmowy. Rozpoczął karierę aktorską grając w teatrach Dublinu. Zadebiutował na Broadway'u w 1934 rolą Tybalda w *Romeo i Julii*. Wraz z Johnem Housemanem założył *Mercury Theatre*. Wystawił tam *Juliusza Cezara* w nowoczesnej scenografii, czym zyskał popularność. Robił radiowe adaptacje znanych powieści. Jego słuchowisko oparte na *Wojnie światów* H.G.Wellsa wywołało panikę w rejonie Nowego Jorku. W 1941 wyreżyserował film *Obywatel Kane*, w którym zagrał rolę tytułową. Jest także autorem filmów: *Wspaniałość Ambersonów* (1942), *Dama z Szanghaju* (1947), *Makbet* (1948),

Otello (1952), Dotknięcie zła (1958). W niektórych z reżyserowanych przez siebie filmów grał, do wielu pisał scenariusze, kilka z nich sam wyprodukował.

Książkę tę dedykuję wszystkim, którzy dokonali obserwacji swych wewnętrznych dylematów i opowiedzieli mi o nich. Dedykuję ją także Lordowi Johnowi Pentlandowi, wdzięczna za jego rady i przyjaźń.

KONIEC

tytuł: "Enneagram"

autor: Helen Palmer

tytuł oryginału: "Enneagram. Understanding Yourself and the Others in Your Life"

przekład: Helena Grzegotowska

tekst wklepał: dunder@poczta.fm AGENCJA WYDAWNICZA WARSZAWA
1992

Redakcja językowa i przypisy do wydania polskiego: Katarzyna Wilczek i Piotr Chmielom

Copyright 1988 Center for the Investigation and Training of Intuition, New York
Right for the Polish edition by Jacek Santorski, 1992

AGENCJA WYDAWNICZA

03930 Warszawa

ul. Nobla 25

tel/fax 178936

ISBN 8385386092