

ENEAGRAMMA-PERSONĪBAS TIPOLOĢIJA. TESTS

Eneagramma (grieķu val.-deviņas zīmes) ir mācība par deviņiem cilvēku tipiem. Tās saknes meklējamas gan Pitagora mācībā, gan agrīnajā kristietībā, gan Tuksneša tēvu, jeb sūfiju¹ tradīcijās. Palīdz izprast cilvēku uzvedības likumsakarības, norāda strupceļus un parāda pārmaiņu iespējas. Eneagrammas izejas punkts ir „Saknes grēks”².

Deviņi personības tipi – tās ir deviņas Dvēseles sejas. Katrs no tiem aptver plašu cilvēku spektru, jeb skalu, kuras vienā galā ir pilnīgi „nobriedusi” personība, bet otrā „nenobriedis” cilvēks. Tāpēc jebkuri divi viena tipa pārstāvji var būt pilnīgi atšķirīgi vai pat pretrunīgi.

Neviens tips nav labāks vai sliktāks par citiem, bet katrs ir apveltīts ar īpašām spējām. Taču pārāk spēcīga identifikācija ar lomu, paradumiem un rakstura iezīmēm, kļūst par šķērslī Patības meklējumos, jo sašaurina ne tikai pasaules redzējumu, bet arī iespējas. Eneagramma kalpo kā savstarpējās saprašanās līdzeklis jebkurās attiecībās, tajā skaitā psiholoģijā, teoloģijā, arī starpkultūru dialogos. Tā ir pašizziņai domāta metode: sākotnēji nosakot eneaitipu, apzināšanās process tikai sākas, kamēr tas tikai pamazām aizved pie Apziņas un cilvēka Misijas.

Katram tipam ir tikai viņam piemītošs, unikāls, psiholoģisks mehānisms, kurš ietekmē Zemapziņu, un to, kā viņš redz pasauli, kā domā, kā jūtas un kā rīkojas. Savukārt viņa vadošo pamata uzvedību nosaka TRIS INTELEKTA TIPI: sajūtas, domas un darbība.

Eneagramma ir detalizēta personības karte, kurā var redzēt personības stiprās un vājās puses, vajadzības, bailes un potenciālu: Tas ir kā „autopilots” kuru atklājot var:

- ☞ ieraudzīt atslēgu uz patiesu brīvību;
- ☞ apzināt savas reālas ekspektācijas;
- ☞ definēt jaunus izaicinājumus;
- ☞ īstenot sevi, izmantojot iedzimtos talantus.

Eneaitipa noteikšanai izmanto RHETI³ testu. Šeit tiek piedāvāts adaptēts un vienkāršots ekspres-testa variants. Tas ļaus jums ar 70% ticamību 5 minūšu laikā noteikt savi eneaitipu. Kā minimums, Jūs vārēsiet noteikt, kurš tips jūs noteikti neesat, un izdalīt 2-3 piemērotākos tipus.

INSTRUKCIJA

- ☞ Turpmākajā aprakstā sekos divi soļi. Jūs izvēlaties tikai vienu no rindkopām, to, kura vistuvāk atbilst Jums un ir saskaņā ar Jūsu pasaules uztveri, dabisko uzvedību un attieksmi. Tas ir tā cilvēka apraksts, kāds Jūs esat lielāko savas dzīves daļu, tad, kad jūsu reakcija netiek plānota.
- ☞ Sajūtiert rindkopas kopējo noskaņu. Nav būtisks katrs vārds vai precīza frāze, jums nav jāpiekrīt visam par 100%, pietiek, ja tā ir atbilstoša jūsu būtībai, pat, ja tie ir tikai 70 - 90%. Atrodiet to tēlu, kurš visprecīzāk ataino Jūsu filozofiju un dzīves stilu, tā, lai Jūs būtu saskaņā ar rindkopas tonalitāti. Svarīgi ir kādu iespaidu tā uz Jums atstāj – vai tā ir par Jums, vai par kādu sev pavisam svešu cilvēku.
- ☞ Jūs varat nepiekrīst atsevišķiem apgalvojumiem vispār - kopējā noskaņa ir svarīgāka par atsevišķiem tās vārdiem. Izvēlieties to aprakstu, kuru jūtat sev intuitīvi tuvu. Neatsakieties no rindkopas tikai tāpēc, ka tajā ir kāds vārds, kas galīgi nav Jūsu.
- ☞ Nepārbaudiet rindkopu atbilstību vēlreiz! Izvēli izdriert pēc iekšējām sajūtām, neiedziļinieties un ar prātu neanalizējiet katru vārdu. Vārdi ir tikai nozīmes „kodi”.
- ☞ Pierakstiet izvēlēto grupu burtus. Rezultātā Jums ir divu burtu salikums - tā ir TESTA ATSLĒGA.
- ☞ Paldies, ka tikāt tik tālu! Ceru, ka šī informācija atvērs Jums jaunas durvis un palīdzēs aizraujošajā pašizziņas procesā!

¹ Lai arī sūfisms ir ļoti tuvs islāmam (askētiskais islāms), cilvēkam, kurš iet šo ceļu, nav jābūt musulmanim vai piederīgam citai reliģijai, jo sūfisms ir ceļš. Tā ir mācība. Paredz cilvēka garīgo pārveidi, kura notiek veicot garīgās prakses. Sūfisma mācības mērķis ir no *nepilnvērtīga* cilvēka izveidot pilnvērtīgu.

² Septiņi nāves grēki kristietībā ir: iekāre, negausība, mantkārība, slinkums, dusmas, skaudība, lepnība. Par nāves grēku tiek uzskatīts tāds grēks, kas noved pie dvēseles bojāejas.

³ The Riso-Hudson Enneagram Type Indicator

PIRMAIS SOLIS

A. (3, 7, 8)

Es uzskatu sevi par neatkarīgu un pārliecinātu cilvēku. Esmu pārliecināts, ka dzīvē viss notiek, ja skaties tai acīs, nebaidies izaicinājumu, un esi gatavs uz visu. Es pats uzstādu savus mērķus, un pats arī daru visu iespējamo, lai tos sasniegtu. Spēju labi pielāgoties un pieņemt jaunas situācijas. Man nepatīk sēdēt uz vietas, un man nepatīk vienmuļība, man nepieciešams atrasties darbībā, jo tas ir mans enerģijas avots. Es vēlos savā dzīvē sasniegt kaut ko patiešām lielu un nozīmīgu, vienas dienas mērķi, nav priekš manis. Jūtos apmierināts, kad tas, ko daru ir kā ieguldījums apkārtējo dzīvēs. Attiecībās es nemeklēju konfliktus, taču uz galvas sev kāpt arī neļauju. Lielākoties es zinu, ko daru, un apzināti eju tajā virzienā. Kad strādāju, tad ar maksimālu atdevi, kad atpūšos, tad daru to ar absolūtu baudu.

B. (4, 5, 9)

Es drīzāk esmu mierīgs, un labprāt laiku pavadu vienatnē. Man nav problēmu darīt visu patstāvīgi, jo esmu tā pieradis. Man šķiet, ka es atšķiros no citiem. Labprāt atceros pagājušos laikus. Es vēlos būt saskaņā ar sevi. Parasti necenšos uz sevi vērst uzmanību sabiedrībā, man nav svarīga pašapliecināšanās vai sociālās aktivitātes. Nejūtos labi, ja man ir uzticēta līdera loma. Man nepatīk konkurence. Es spēju objektīvi vērtēt lietas un saprast divas pretējas puses, kā arī saskatu galējības: melns vai balts. Citiem liekas, ka esmu sapņotājs, jo vairums manu emociju rodas un dzīvo manā iztēlē. Bez problēmām varu pavadīt laiku mierīgi un klusi, man nav nepieciešamība būt nemitīgā kustībā, vai cīņā par sasniegumiem.

C. (1, 2, 6)

Es vienmēr esmu bijis ārkārtīgi atbildīgs un uzticams. Es jūtos briesmīgi, ja neesmu izpildījis savus solījumus vai saistības, un vienmēr izdaru to, ko no manis sagaida. Es gribu, lai cilvēki zina un novērtē to, ko es daru viņu labā, jo es pūlos no visa spēka un daru pašu labāko. Man ir svarīgi, lai cilvēki ir apmierināti ar to, ko es daru. Uz mani var pajauties. Es bieži esmu upurējis sevi citu labā, pat neatkarīgi no tā, vai viņi to zina vai nē. Bieži gadās, ka neveltu sev pietiekamu uzmanību, jo daru to, kas nepieciešams. Es atļaujos atpūsties un veltīt laiku sev un darīt to, kas patīk, tikai tad, ja atliek laiks. Man ir grūti atslēgties, atslābināties un vienkārši baudīt.

OTRAIS SOLIS

X. (7, 9, 2)

Es esmu cilvēks, kam ir pozitīvs skats uz dzīvi, un kurš tic, ka visas izmaiņas ir uz labu. Es vienmēr atrodu iedvesmas avotu un vienmēr atradīšu ar ko nodarboties. Labprāt iesaistos jaunās iespējās un projektos. Man patīk, ka man apkārt ir cilvēki, un man patīk, ka viņi ir apmierināti. Ja kādam nepieciešama mana palīdzība, es to neatsaku. Man patīk, ka cilvēki manā klātbūtnē jūtas labi. Es dalos ar viņiem, un dodu, kas nepieciešams, gadās, protams, ka pats ne vienmēr jūtos labi, bet viņiem tas nav jāzina. Ja kāds projekts vai attiecības ir izsmeltas, vai man kļūst garlaicīgi, es no tiem izstājos. Pieļauju, ka mans dzīvesprieks un aizņemtība ar citām svarīgākām lietām, neļauj man pašam atrisināt savas problēmas, jo nemīlu tajās rakties.

Y. (4, 6, 8)

Esmu ļoti jūtīgs un emocionāls cilvēks, jo man nav vienalga, kas notiek man apkārt. Lielākoties apkārtējie uzreiz var pateikt, kāds man ir noskaņojums. Es cenšos būt ļoti uzmanīgs ar apkārtējiem, taču esmu emocionālāks kā man gribētos. Man patīk, ja zinu spēles noteikumus, un tos, uz kuriem varu pajauties. Man svarīgi zināt savu lomu attiecīgajā sabiedrībā. Tieši tāpat es daru zināmu arī apkārtējiem, ko es pret viņiem jūtu. Es esmu atklāts, saku, ko domāju, un ja esmu sarūgtināts, tad par to informēju apkārtējos, un ir pilnīgi normāli, ka citi jūtas tāpat. Es pats zinu spēles noteikumus, bet man nepatīk, ja kāds mani māca kā dzīvot. Atbildīgos lēmumus pieņemu pats. Man labi padodas tirgošanās, vienošanās un darījumu slēgšana. Pats viegli varu mainīt savus lēmumus, ja konstatēju, ka patiesībā vēlos kaut ko citu.

Z. (1, 3, 5)

Parasti es sevi spēcīgi kontrolēju un darbojos ļoti loģiski – es neļauju jūtām ietekmēt lēmumu. Es spēju elastīgi rīkoties, atbilstoši situācijai. Būtībā man nepatīk spēcīgi pārdzīvojumi. Es cilvēkus vispirms labi iepazīstu un tikai tad ielaižu savā dzīvē, kaut ārēji izskatos atvērts. Esmu ļoti efektīvs, cenšos sasniegt perfektu rezultātu. Man ir svarīgi pilnveidot savas spējas. Labprāt strādāju patstāvīgi, un pats uzņemos atbildību. Problēmas un konfliktus cenšos risināt bez emocijām, man ir svarīgi, lai būtu taisnīgi un godīgi. Citi uzskata, ka esmu pārāk auksts un savrups, taču tas ir tāpēc, ka man ir pašam savs viedoklis. Parasti es cenšos no citiem noslēpt savu emocionālo reakciju, lai tas neietekmē gala rezultātu. Daži mani uzskata par darbholīķi. Ja kāds man krīt uz nerviem, es mēģinu to ignorēt.

TESTA ATSLĒGA

AX	7	Entuziasts	Optimists, emocionāls, dzīvs, impulsīvs, realizēties
AY	8	Izaicinātājs	Konfrontācija, dominējošs, pašpārliecināts, varaskārs, līderis, izlēmīgs
AZ	3	Sasniedzējs	Ambiciozs, viegli adaptējas, svarīgs imidžs, prestižs, panākumi
BX	9	Mediators	Pieņemošs, pašapmierināts, uzmundrinošs, saprotošs, jūtīgs
BY	4	Individuālists	Individuālists, intuitīvs, estēts, egocentrisks, pārņemts ar sevi
BZ	5	Speciālists	Vērīgs, domātājs, inovatīvs, attālināts, savrups
CX	2	Altruists	Gādīgs, augstsirdīgs, devīgs, privātīpašniecisks
CY	6	Lojālists	Pievilcīgs, atbildīgs, aizsargājošs, komunicējošs
CZ	1	Perfekcionists	Reformators, racionāls, principiāls, kontrolējošs

KAS TEVI BAIDA VISVAIRĀK?

	Bailes	Centrs	Vadošā emocija	Nepieci ešamība	Rīcību nosaka	Lepnība Attaisnojums
2	Vientulība	Sirds centrs 	Nepatika	Mīlestība	Jūtas	Es esmu ļoti labs cilvēks!
3	Neveiksme					Cik iespaidīgi, man vienmēr veicas!
4	Viduvējība					Pamanīji, es esmu unikāls un īpašs!
5	Nekompetence	Galvas centrs 	Bailes	Drošība	Intelekti	Ievēroju distanci un dzīvoju savu dzīvi.
6	Nodevība					Esmu piesardzīgs visur un ar visiem.
7	Bezdarbība					Vienmēr esmu ļoti aizņemts un darbīgs.
8	Vājums	Ķermeņa centrs 	Dusmas	Cieņa	Instinkti	Es vienmēr saku, ko domāju!
9	Konflikts					Nē, es nedusmojos, tikai nesarunājos..
1	Nepilnības					Nepadomāju, ko runāju, tā gadās..

TRĪS INTELEKTA TIPI

Pamatoti ar Gurdžijeva teoriju par trīs cilvēka centriem: **emocijas – sirds, intelekts – prāts, instinkti – vēders.** Katram centram ir atbilstošs personības tips, kas nosaka vadošo attieksmi pret citiem.

Emocionālā triāde (2, 3, 4): pievēršas citiem

Vadošā motivācija – aizņemtība ar personisko imidžu

Slēptā emocija – kauns

Vadošā nepieciešamība – uzmanības apliecinājums

Intelektuālā triāde (5, 6, 7): novēršas no citiem

Vadošā motivācija – trauksme, jo patstāvīgi nepieciešama atbalstošā vide

Slēptā emocija – bailes

Vadošā nepieciešamība – drošība

Instinktu triāde (8, 9, 1): naidīgi izturas pret citiem

Vadošā motivācija - pretestība īstenībai

Slēptā emocija - dusmas

Vadošā nepieciešamība - neatkarība

	Pārliecināts, skats nākotnē	Izpildītājs, dzīvo tagadnē	Noslēgts, atceras pagātņi
Pozitīvs, atklāts	7	2	9
Kompetence, loģika	3	1	5
Jūtas, ekspresijas	8	6	4