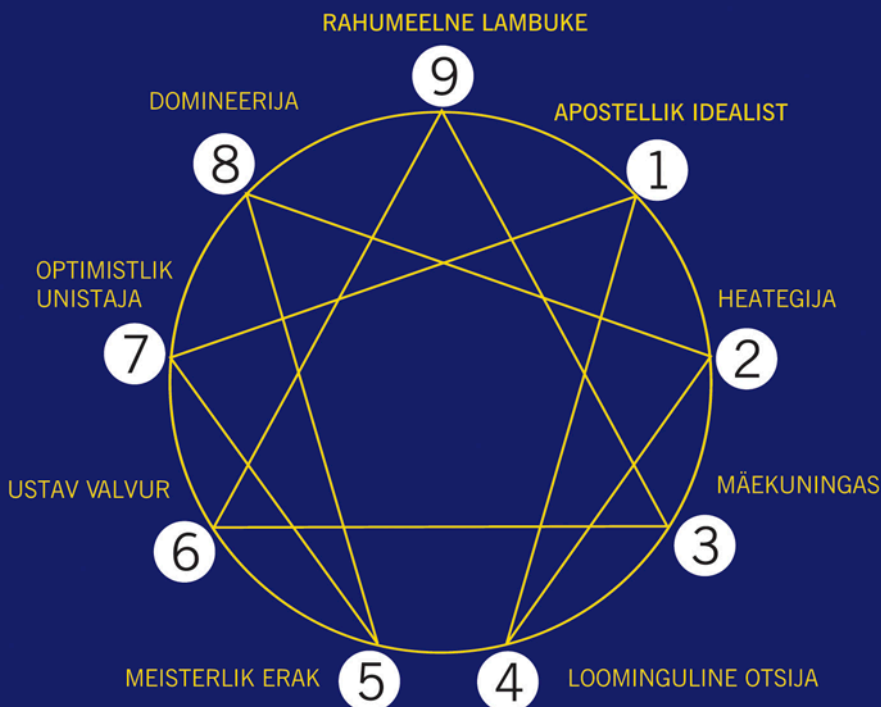


SUSAN
REYNOLDS

SUUR ENNEAGRAMMI- RAAMAT

Kes sa tegelikult oled?

- TUVASTA OMA ISIKSUSETÜÜP
- HEIDA VALGUST ISELOOMUJOONTELE
- SAAVUTA EDU ELUS, ARMASTUSES JA TÖÖS



Susan Reynolds
The Everything Enneagram Book
2007

Raamatu eesti keeles kirjastamise õigus kuulub eranditult kirjastusele ERSEN.

Selle raamatu reprodutseerimine, tõlkimine ja levitamine ilma valdaja loata on õigusvastane ja seadusega karistatav.

Autori eesmärgiks on anda trükises täpset ja usaldusväärset informatsiooni käsitletud teemal. Teost müüakse kokkuleppel, et kirjastaja ei paku raamatus õigus-, finants- ega muud professionaalset nõustamist. Lugejad, kes vajavad õigusabi või muud nõustamist, peaksid konsulteerima vastava ala spetsialistiga.

Paljud nimetused, mida tootjad ja müüjad kasutavad oma toodete eristamiseks, on registreeritud kaubamärgid. Juhul, kui Adams Media oli kaubamärgist teadlik, on raamatus esinevad nimetused trükitud esisuurtähega.

Kaane kujundanud Reet Helm
Toimetanud Leatar-Lea Kelder
Korrektor Inna Viires

Copyright © 2007 by F+W Media, Inc.
All rights reserved.

Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of
Simon & Schuster, Inc., 1230 Avenue of the Americas, New York, NY
10020, USA.

Interior illustrations by Jennifer Oliveira
© 2018 Kirjastus ERSEN

B06348118
ISBN 978-9949-82-254-6

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval
veebipoest www.ersen.ee

Pühendus

Pühendan selle raamatu ääretu tänulikkuse ja armastusega Marjorie Sue Myersile, ühele oma armsaimale sõbrale, kes võitles raamatu valmimise ajal vapralt viimset võitlust munasarjavähiga. Ta armastas, rõõmustas ja innustas paljusid ning need õnnelikud, kes Margiega mõnda aega ühist rännuteed jagasid, tunnevad temast iga päev puudust.

Sisukord

Kümme olulisemat asja, mida pead enneagrammist

teadma: / 12

Sissejuhatus / 13

1 Milline on sinu isiksusetüüp? / 15

Miks see test toimib? **16** • Enneagrammitest, 1. osa **18** • 1. osa punktiarvestus **27** • 2. osa punktiarvestus **51**

2 Sissejuhatus enneagrammi / 57

Põhiküsimused **58** • Mis on enneagramm? **59** • Isiksusetüübid numbrite järgi **62** • Enneagrammi kasulikkus **67** • Koolkonnad **71**

3 Tutvu enneatüüpidega / 75

Kõlab tavalvalt? **76** • Tüüp number Üks **77** • Tüüp number Kaks **79** • Tüüp number Kolm **80** • Tüüp number Neli **81** • Tüüp number Viis **83** • Tüüp number Kuus **84** • Tüüp number Seitse **86** • Tüüp number Kaheksa **87** • Tüüp number Üheksa **89**

4 Jungi isiksuseteooria / 91

Isiksuse elemendid **92** • Mis on kompleksid? **97** • Kuidas su isiksus talitleb? **98** • Introvertsus ja ekstraversus **101** • Kuidas see kõik enneagrammiga seostub? **104**

5 Enneagrammi dünaamika / 107

Kuidas see töötab? **108** • Tiivad **109** • Lõdvestuspunkt ja stressipunkt **111** • Enneatüüpide psüühilise tervise staadiumid **115** • Terviklikud, väga hästi talitlevad isiksused **117** • Egost juhitud, üsna hästi talitlevad isiksused **118**

• Patoloogilised, väärtalitlevad isiksused **119** • Millest alustada? **120**

6 Kolm peamist instinkti / 121

Kolm instinkti **122** • Kuidas instinktikeskused töötavad? **125** • Südame- ehk tundeinstinkt **129** • Pea- ehk mõtteinstinkt **130** • Kõhu- ehk kehainstinkt **131**

7 Enneagrammitüüp number Kaks: Heategija / 133

Emotsionaalsed alged **134** • Egost juhitud Kahed **136** • Patoloogilised Kahed **138** • Terviklikud Kahed **140** • Individuaatsioon ehk terviklikuks saamise protsess **142** • Vastandite tasakaalustamine **144**

8 Enneagrammitüüp number Kolm: Mäekuningas / 151

Emotsionaalsed alged **152** • Egost juhitud Kolmed **153** • Patoloogilised Kolmed **155** • Terviklikud Kolmed **156** • Individuaatsioon ehk terviklikuks saamise protsess **158** • Vastandite tasakaalustamine **160**

9 Enneagrammitüüp number Neli: Loominguline otsija / 167

Emotsionaalsed alged **168** • Egost juhitud Neljad **170** • Patoloogilised Neljad **172** • Individuaatsioon ehk terviklikuks saamise protsess **173** • Vastandite tasakaalustamine **177**

10 Enneagrammitüüp number Viis: Meisterlik erak / 183

Emotsionaalsed alged **184** • Egost juhitud Viied **185** • Patoloogilised Viied **187** • Terviklikud Viied **189** • Individuaatsioon ehk terviklikuks saamise protsess **190** • Vastandite tasakaalustamine **193**

11 Enneagrammitüüp number Kuus: Ustav valvur / 199

Emotsionaalsed alged **200** • Egost juhitud Kuued **201** • Patoloogilised Kuued **202** • Terviklikud Kuued **204** • Individuaatsioon ehk terviklikuks saamise protsess **205** • Vastandite tasakaalustamine **208**

12 Enneagrammitüüp number Seitse: Optimistlik unistaja / 215

Emotsionaalsed alged **216** • Egost juhitud Seitsmed **217** • Patoloogilised Seitsmed **219** • Terviklikud Seitsmed **220** • Individuatsioon ehk terviklikuks saamise protsess **221** • Vastandite tasakaalustamine **223**

13 Enneagrammitüüp number Kaheksa: Domineerija / 229

Emotsionaalsed alged **230** • Egost juhitud Kaheksad **231** • Patoloogilised Kaheksad **233** • Terviklikud Kaheksad **234** • Individuatsioon ehk terviklikuks saamise protsess **235** • Vastandite tasakaalustamine **237**

14 Enneagrammitüüp number Üheksa: Rahumeelne lambuke / 243

Emotsionaalsed alged **244** • Egost juhitud Üheksad **245** • Patoloogilised Üheksad **247** • Terviklikud Üheksad **248** • Individuatsioon ehk terviklikuks saamise protsess **249** • Vastandite tasakaalustamine **251**

15 Enneagrammitüüp number Üks: Apostellik idealist / 257

Emotsionaalsed alged **258** • Egost juhitud Ühed **259** • Patoloogilised Ühed **261** • Terviklikud Ühed **264** • Individuatsioon ehk terviklikuks saamise protsess **265** • Vastandite tasakaalustamine **268**

16 Tiibade alltüübid / 273

Tiivad **274** • Kahed Ühe tiivaga **274** • Kahed Kolme tiivaga **276** • Kolmed Kahe tiivaga **277** • Kolmed Nelja tiivaga **278** • Neljad Kolme tiivaga **279** • Neljad Viie tiivaga **280** • Viied Nelja tiivaga **281** • Viied Kuue tiivaga **282** • Kuued Viie tiivaga **283** • Kuued Seitsme tiivaga **284** • Seitsmed Kuue tiivaga **285** • Seitsmed Kaheksa tiivaga **286** • Kaheksad Seitsme tiivaga **287** • Kaheksad Üheksa tiivaga **288** • Üheksad Kaheksa tiivaga **288** • Üheksad Ühe tiivaga **289** • Ühed Üheksa tiivaga **290** • Ühed Kahe tiivaga **291**

17 Kahed, Kolmed ja Neljad armastuses / 293
Kuidas enneaatüüp suhteid mõjutab? **294** • Tundekolmik suhetes **295** • Kuidas Kahed kolmikusse sobituvad? **296** • Armastus Kahe vastu **297** • Kuidas Kolmed kolmikusse sobituvad? **299** • Armastus Kolme vastu **300** • Kuidas Neljad kolmikusse sobituvad? **302** • Armastus Nelja vastu **303**

18 Viied, Kuued ja Seitsmed armastuses / 307
Mõttekolmik suhetes **308** • Kuidas Viied kolmikusse sobituvad? **308** • Armastus Viie vastu **309** • Kuidas Kuued kolmikusse sobituvad? **311** • Armastus Kuue vastu **312** • Kuidas Seitsmed kolmikusse sobituvad? **315** • Armastus Seitsme vastu **316**

19 Kaheksad, Üheksad ja Ühed armastuses / 319
Kõhu- ehk keha kolmik suhetes **320** • Kuidas Kaheksad kolmikusse sobituvad? **320** • Armastus Kaheksa vastu **321** • Kuidas Üheksad kolmikusse sobituvad? **324** • Armastus Üheksa vastu **325** • Kuidas Ühed kolmikusse sobituvad? **328** • Armastus Ühe vastu **329**

20 Enneaatüübid kodus / 333
Number Kaks lapsevanem **334** • Number Kaks laps **334** • Number Kolm lapsevanem **336** • Number Kolm laps **336** • Number Neli lapsevanem **338** • Number Neli laps **339** • Number Viis lapsevanem **340** • Number Viis laps **341** • Number Kuus lapsevanem **342** • Number Kuus laps **343** • Number Seitse lapsevanem **345** • Number Seitse laps **345** • Number Kaheksa lapsevanem **347** • Number Kaheksa laps **347** • Number Üheksa lapsevanem **349** • Number Üheksa laps **349** • Number Üks lapsevanem **351** • Number Üks laps **351**

Lisa A: Täiendavad enneaagrammiteemalised materjalid / 355

Lisa B: Kasutatud kirjandus / 363

Kümme olulisemat asja, mida pead enneagrammist teadma:

1. Arvatakse, et enneagrammi aluseks on põhjalikud salajased ja pühad teadmised, võimalik, et koguni sufism.
2. Tänapäevaste tõlgendajate töö tulemusena on enneagrammist saanud võimas süsteem, mis aitab mõista inimese isiksust isiklikul, vaimsel ja tööalasel tasandil.
3. Enneagrammi sümbol on kahemõõtmeline, üheksanurkne kujund ringis. Risti-rästi jooksvad jooned ühendavad üheksat punkti ehk enneatüüpi.
4. Igal enneatüübil on lõputult nüansse ja kõik tüübid kattuvad mingil määral, mistõttu kirjeldavad nimetused pole alati piisavad.
5. Numbrid on neutraalsed. Näiteks Seitse pole tervem, kõrgemalt arenenud ega mingil moel loomupäraselt parem kui Kaks.
6. Igaühel on kõikidele enneatüüpidele omaseid isiksusejooni ja käitumisviise, kuid kõigil on ainult üks enneatüüp.
7. Sa ei ole enneatüüp; sinu olemuse määrab see, mida sa harjumuspäraselt ja järjekindlalt teed.
8. Su enneatüüp ei muutu. Sa arened või taandarened selle raames.
9. Kõik enneatüübid on sooneutraalsed.
10. Su käitumist mõjutavad teisene energia (tiib, mis paikneb enneagrammiringis su enneatüübi ühel küljel) ja kaks ühenduspunkti (lõdvestuspunkt ja stressipunkt).

Sissejuhatus

Tere tulemast enneagrammi! Tere tulemast tutvuma sidusa isiksusetüübi määramise süsteemiga, mis põhineb varastel lapsepõlvkogemustel ja sellel, kuidas need koos bioloogilise ja geneetilise pärandiga su tulevast arengut mõjutavad.

Ükskõik, kui hästi sul elus läheb, sina, nagu kõik teisedki, alustasid elu, mõjutatuna mingil moel teatud kogemustest või inimestest. Igaüks kattis teadlikult või alateadlikult kinni oma tõelise mina – põhiolemuse. Võid siinkohal protestida ja väita, et sul olid ideaalsed vanemad ja täiuslik lapsepõlv, kuid võimalik, et sind ei julgustatud või toetatud korralikult, sind võidi mingi isiksuseomaduse tõttu karistada, sulle võidi saata segaseid sõnumeid, su vanematel võis olla mingi kriis, mis neid sinust lahutas, sa võisid reageerida liigsetele piirangutele või su vanemad võisid lihtsalt sinust oluliselt erineda.

Asja tuum: ka maailma eluterveimate ja toetavimate vanematega sa surud maha, ütled lahti või varjad mõningaid oma põhiolemuse aspekte ning tunned kogu ülejäänud elu, et sul puuduvad olulised tükid piltmõistatusest, milleks sa oled muutunud. Sinu eluaegne ülesanne või missioon on eemaldada kattevari oma põhiolemuselt ja saada selleks, kelleks sa pidid saama. Enneagramm on suurepärase kaart, mis aitab leida sinu sees peituvaid avaldumata või avaldunud, teadlikke või alateadlikke, vähekasutatud või kasutamata imelisi aardeid.

Katteloorist, mis koosneb su mõtetest, tunnetest ning reaktsioonidest ja tegudest erinevates olukordades, saab su isiksus.

Informatsiooni töötlemine ja loomuomane käitumise viis moodustavad isiksuseomaduste sulami, mis näitavad, kes sa oled. Enneagramm eristab üheksat peamist isiksusetüüpi (enneatüüpi) ja heidab valgust nende peamistele kinnismõtetele, ajenditele ja käitumismustritele. Kuna kõigil on teatud kaasasündinud kalduvused ja igapäev mõjutavad suuresti kujunemisaastad, võivad erinevused iga tüübi siseselt olla üsna suured. Isiksust muudab ka täiskasvanueas kogetu, mis kallutab meid ühele või teisele poole. Enneagrammitüübid tuvastavad üheksa isiksusetüüpi vastavalt sellele, kuidas inimene ümbritsevat maailma tunnetab, vaatab ja sellega suhtleb.

Enneagramm on ääretult keerukas süsteem ning pean tunnistama, et selles teoses käsitlen ainult süsteemi peamisi mõisteid, mis on seotud isiksuse kujunemisega – isiksuse-enneagrammi. Autori eesmärgiks on anda piisavalt informatsiooni, mis sind paeluks ja innustaks valdkonda lähemalt uurima. Kui tahad lihtsalt teada, mis on isiksuse-enneagramm ning soovid selle abil iseennast ja teisi paremini mõistma õppida, piisab sellest raamatust kahtlemata. Kui oled tõsine enneagrammiuurija või tahad selleks saada, rajab see raamat korraliku vundamendi. Lisast A leiad täiendavate allikate loetelu.

See teos tutvustab sulle enneagrammi, heidab valgust sinu ja teiste isiksusele ning paneb sind mõtlema, kuidas avardada teadlikkust ja kiskuda maha loor, mis varjab su tõelist „mina“ või olemust.

1. PEATÜKK

Milline on sinu isiksusetüüp?

See on tähtsaim küsimus. Kõik on korras, kui loed kõigepealt läbi just selle peatüki, ent kui lugesid alustuseks kõikide tüüpide kirjeldusi ja valisid välja tüübi, kes sa väga tahaksid või ei tahaks olla, võib tekkida probleeme. Pea meeles, et oluline on vastata küsimustele võimalikult ausalt. Kui kahtled siin toodud testi tulemuste õigsuses, leiad internetiavarustest hulgaliselt tasulisi teste. (Lisas A on kirjas mitmed veebilehed.) Õnneks on selle raamatu toimetaja enneagrammiekspert, kes andis mulle oma populaarse testi, mida saad tema veebilehel ka tasuta teha.

Miks see test toimib?

Clarence Thomson, M.A., on teose „Parables and the Enneagram“ autor ja üks raamatu „Out of the Box: Coaching with the Enneagram and Enneagram Applications“ autoritest. Thomson on enam kui viisteist aastat õpetanud enneagrammi kõikjal maailmas ning ta on esinenud kolmel rahvusvahelisel enneagrammikongressil. Tal on kaks magistrikraadi: teoloogias ja sotsiaalses kommunikatsioonis, vastavalt Ottawa ülikoolist ja St. Pauli ülikoolist.

Thomson koostas enneatüüpide tuvastamise testi, mida saab tasuta teha tema veebilehel www.enneagramcentral.com. Thomsoni hinnangul on viimase viie aasta jooksul testi teinud enam kui 5000 inimest kuus ning tagasiside näitab, et 90 protsenti testi teinutest tunnevad, et nad said tulemuseks õige enneatüübi.

Ainsana nurisevad pidevalt Üheksad, kes väidavad, et nad ei tunne tema testi kasutades end ära, kui teistes testides on kirjas, et nad on Üheksad. Kuued ja Neljad teatavad samuti aeg-ajalt, et nad said tulemuseks Üheksa. Thomsoni sõnul „Üheksad ei tunne end igapäevaelus ära; see on üks nende põhiprobleeme. Kui Kuued on stressis, leiavad nad, et kõik kasvab üle pea ning nad tunnevad end nagu Üheksad; Neljad, kes on juba niigi endassetõmbunud, ajavad melanhoolia segi Üheksate lootusetusetundega.“

Thomsoni test põhineb psühholoog Karen Horney teosel „Our Inner Conflicts“. Thomsoni sõnul on Horney teooria, et inimesed reageerivad tavaliselt elus ette tulevatele probleemidele ühel viisil järgmisest kolmest neurootilisest käitumismustrist:

- Teiste vastu liikumine
- Teiste poole liikumine
- Teistest eemale liikumine

Thomson ühendas need psühholoogilised käitumismustrid järgmiste enneatüüpidega:

- **Tüübid Kolm, Seitse ja Kaheksa** on egoistlikumad ning kalduvad elule reageerima aktiivselt ja agressiivselt – nad liiguvad teiste vastu.
- **Tüüpe Üks, Kaks ja Kuus** mõjutab rohkem sisemine superego ning nad kalduvad reegleid järgima – nad liiguvad sõnakuulelikult teiste poole.
- **Tüübid Neli, Viis ja Üheksa** tõmbuvad probleemide tekkides elust tagasi – nad liiguvad teistest eemale.

See test paljastab su peamise käitumismustri ja ühendab selle sobiva enneatüübiga. Seda ja muid enneagrammiteste tehes pead kindlasti vastama toetudes sellele, kes sa enda arvates tegelikult oled, mitte sellele, kes sa tahaksid olla. Vanemad inimesed peaksid testi tehes mõtlema sellele, millised nad olid kahekümneaastaselt. Ühtlasi tuleks mõelda, kuidas sa pingeolukorras reageerid.

Kui sa tunned, et testi tulemus pole õige, on võimalik, et määrasid hoopis oma tiiva või sa ei näe end selgelt. Võiksid paluda mõnel sind hästi tundval inimesel testi teha ja valida vastused, mis neile sinu puhul õiged tunduvad. Seejärel võrrelge tulemusi. Palun pea meeles, et need testid pole samuti täiuslikud. Kõik ühe enneatüübi omadused ei peagi sinu puhul kehtima. Su käitumine muutub iga enneatüübi siseselt ning sind mõjutavad tiib, lõdvestuspunkt ja stressipunkt.

Kui sa tunned, et test pani sinu puhul mõöda, võib abi olla sellest, kui loed iga enneatüüpi kirjeldavate peatükkide osa nimega „Emotsionaalsed alged“. Loe enneatüüpide kirjeldusi, kuni hakkad nägema käitumismustreid. Ühtlasi võid osaleda enneagrammile keskenduvates töötubades. (Lisast A leiad abistavad veebilehed.)

Kui sa pole endiselt kindel, kas leidsid õige enneatüübi, on võimalik, et tuvastasid hoopis oma tiiva. Sel juhul oled tõele lähedal! Ära anna alla; mida rohkem sa enneagrammi uurid, seda kindlam on, et saad teada, milline tüüp sa oled.

Enneagrammitest, 1. osa

Esimeses osas on kolm küsimuste rühma, igas rühmas kaks-kümmend küsimust. Vasta kõikidele küsimustele. Tee linnuke selle vastuse ees olevasse kasti, mis sinu iseloomu kõige paremini kirjeldab. Võib-olla on sul lihtsam vastata, kui mõtled, et *harva* on sama mis „vale“, *mõnikord* on „võib-olla“ ja *sageli* on „õige“. Pea meeles, et tulemused sõltuvad sinust – mida ausamalt sa vastad, seda täpsemad on tulemused!

Rühm A1

1. Tean enamikus olukordades, mida peab tegema.
 - Harva
 - Mõnikord
 - Sageli
2. Moraalsete otsustuste tegemine on minu jaoks lihtne.
 - Harva
 - Mõnikord
 - Sageli
3. Moraalseid otsustusi tehes ei tohiks kompromissile minna.
 - Harva
 - Mõnikord
 - Sageli
4. Ma saan teistega hästi läbi.
 - Harva
 - Mõnikord
 - Sageli