

УДК 159.923  
ББК 88.37  
С75

THE PATH BETWEEN US

Originally published by InterVarsity Press as The Path Between Us by  
Suzanne Stabile.

© 2018 by Suzanne Stabile. Translated and printed  
by permission of InterVarsity Press, P.O. Box 1400, Downers Grove,  
IL 60515, USA. www.ivpress.com.

**Стабил, Сюзанна.**

С75 Связи между нами : 9 типов личности и как они взаимодействуют друг с другом / Сюзанна Стабил ; [перевод с английского В. П. Лебеде́нко]. — Москва : Эксмо, 2020. — 208 с.

ISBN 978-5-04-102723-0

Каждого из нас время от времени посещает желание заглянуть в голову другого человека. О чем он думает? Чего хочет? Как ко мне относится? Книга Сюзанны Стабил — путеводитель по девяти типам личности и их отношениям друг с другом. Она учит понимать людей, максимально непохожих на нас, и разбираться в своих собственных мотивах, страхах и ограничениях. В основе авторской системы лежит концепция эннеаграммы — модели, которая описывает девять типов личности и связи между ними. А еще — помогает определить свой собственный тип и при необходимости трансформировать его в желаемый.

УДК 159.923  
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-102723-0

© В. П. Лебеде́нко, перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

**Посвящаю эту книгу**

**Джузеппе**

*Эта книга о том, как хороша наша жизнь.*

*Я люблю тебя всем сердцем*

**Нашим детям и всем, кого они любят**

*Джозей и Билли, Дженни и Кори, Джоэль и Витни,*

*Би-Джи и Дэвону*

**Нашим внукам**

*Уиллу, Ноа, Сэму, Элли, Джоли, Пайпер, Джэйз*

**Ричарду Рору ОФМ<sup>1</sup>**

*Научившему меня, как работать с энеаграммой*

**Шерил Фуллертон**

*Научившей меня, как об этом написать*

---

<sup>1</sup> Орден францисканцев-миноритов. — *Здесь и далее прим. пер.*



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение  
Эннеаграмма — это и есть путь  
СТРАНИЦА 9

## 9 тип

Связь на грани  
конфликта  
СТРАНИЦА 47

## 8 тип

Уязвимость —  
не слабость  
СТРАНИЦА 23

## 1 тип

Все могло бы  
быть лучше  
СТРАНИЦА 65

## 2 тип

Чьи это чувства?  
СТРАНИЦА 83

## 7 тип

Хорошо,  
что все хорошо!  
СТРАНИЦА 167

## 3 тип

Буду кем угодно,  
но не собой  
СТРАНИЦА 99

## 6 тип

Миллион  
вопросов  
СТРАНИЦА 149

## 5 тип

Пройти можно,  
но не всем  
СТРАНИЦА 133

## 4 тип

Будь со мной,  
но держись подальше  
СТРАНИЦА 115

Заключение  
СТРАНИЦА 185

Благодарности  
СТРАНИЦА 187

Примечания  
СТРАНИЦА 191

Об этой книге  
СТРАНИЦА 194

Об авторе  
СТРАНИЦА 197

## ВВЕДЕНИЕ

# ЭННЕАГРАММА — ЭТО И ЕСТЬ ПУТЬ



Джозеф Стэбайл — самый лучший человек из всех, кого я знаю. Он хорош во всем. Вот уже более тридцати лет мы идем по жизни вместе, но некоторые его поступки заставляют меня усомниться: способна ли я вообще его понимать?

Несколько лет назад мы летели из Нью-Йорка в Даллас. Нам достались места в середине салона, откуда мы наблюдали за пассажирами, которые пытались поместить багаж в уже заполненное отделение. Последними на борт поднялась семейная пара. Впереди шел пожилой мужчина интеллигентного вида с чемоданом, причем чемодан он нес перед собой и постоянно выглядывал из-за него в поисках свободного места. Следовавшая за ним супруга была несколько встревожена: сесть рядом они не могли — не было свободных мест, к тому же чемодан не помещался под сиденьем, а другого места в салоне для него не оказалось. Стюардесса попыталась привлечь их внимание, но никакой реакции не последовало. Стало ясно, что

супруги не говорят по-английски, поэтому она решила преодолеть языковой барьер старым добрым способом — стала говорить громче.

Поскольку Джо — билингв, я решила, что его помощь была бы кстати, поэтому слегка толкнула мужа локтем и указала на очевидную проблему. Мои усилия ни к чему не привели. Он настоял на том, что стюардесса разберется сама. И был прав. Она распустила чемодан джентльмена в передней части салона, кто-то милостиво уступил место, чтобы пара могла сесть вместе, а мой муж был доволен, поскольку мы готовились ко взлету.

Довольны были все... все, кроме *меня*.

Мне хорошо дается общение — при помощи слов *и* вообще без слов. И хотя в данный момент вслух ничего произнесено не было, Джо чувствовал: что-то пошло не так, нарушилось мое душевное равновесие. А поскольку он никогда не выясняет отношения на публике, а я не из тех, кто склонен отпускать события, мы оба понимали, что разбор полетов — лишь вопрос времени.

Добравшись до дома, мы разобрали вещи и пошли спать. Следующий день был полон хлопот, но вечером за ужином я сказала: «Ты ведь знаешь, что я считаю тебя лучшим человеком в мире. Мое мнение не изменилось. Но объясни, почему ты не помог той паре в самолете, ведь им явно нужен был переводчик?»

И тогда мой муж (как истинный представитель личности девятого типа — см. далее) ответил: «Честно говоря, мне никогда не приходит в голову, что я должен помочь. Когда я вижу, что кто-то в затруднении, то и подумать не могу о том, чтобы вмешаться».

Я снова осознала, насколько у нас с Джо отличается взгляд на мир и (как истинный представитель личности второго типа) ответила: «А я *всегда* знаю, кому нужна помощь и обычно понимаю, какая именно. Просто не всегда готова ее предложить».

Эта история (и тысячи подобных ей) вдохновила меня написать книгу, которую вы сейчас читаете. В «переводе» нуждаются все наши отношения — важные и неважные. Если наш интерес к прогрессу и переменам в отношениях искренен, эннеаграмма станет одним из самых полезных и доступных инструментов перевода.

#### КРАСОТА ЭННЕАГРАММЫ

Я — человек компанейский. Окружающие люди кажутся мне очаровательными, они мне нравятся. Почти все. Мне интересно с ними разговаривать, пожимать им руки, обнимать или похлопывать по спине. Но любого своего знакомого я изначально воспринимаю как загадку. На мой взгляд, тайна заключена не во внешнем виде человека, хотя и внешность достойна называться чудом. Замечательно иное — мы ведем себя *по-разному*.

Однако, по моему опыту, у всех нас есть две общие черты: мы хотим испытывать чувство принадлежности и осмысленности собственной жизни. А поиск принадлежности и смысла зависит от нашей способности строить и поддерживать отношения с людьми — похожими и не похожими на нас.

Что-то в нашей жизни со временем меняется, что-то остается неизменным, похоже, с этим мало что



можно сделать. Мы часто сталкиваемся с реальностью, в которой другие люди и их взгляд на мир могут казаться совершенно бессмысленными. Собственное видение мира мы изменить не можем, но у нас остается возможность изменить связанный с видением аспект — *наши действия*.

На эннеграмме выделяется девять различных способов восприятия мира и девять вариантов ответов на основные вопросы о жизни: *Кто я? Почему я здесь? Почему я делаю то, что делаю?* Способы построения и поддержания отношений у каждого типа личности сугубо индивидуальны. Глядя на мир сквозь призму эннеграммы, мы сможем лучше понять себя и других, повысить способность к принятию и состраданию, научиться строить отношения с окружающими.

Эта книга поможет осознать, как люди, относящиеся к одному из девяти типов личности, видят и осмысливают мир и его явления, как принимают решения, как все это влияет на их отношение к окружающим. Это книга о человеческих отношениях. Не стоит ждать от нее особой четкости и однозначности, ведь наше взаимодействие может быть порой непредсказуемым и нелогичным. Иногда мы бываем правы, а иногда — нет. Хорошая новость заключается в том, что с помощью эннеграммы, мы можем добиться большего успеха.

## ТИПЫ ЛИЧНОСТИ

В следующих главах вы найдете информацию о *каждом* из девяти типов личности, а еще — полезные советы, которые помогут взглянуть на *отношения* с точ-

ки зрения эннеграммы. Для понимания специфики взаимодействия разных типов личностей потребуются общие знания об эннеграмме — вы найдете здесь их краткое изложение. Подробнее об этом можно прочесть в книге *The Road Back to You*<sup>1</sup>.

**Тип 1** — *Перфекционисты* (хотя им такое наименование не по душе). Они сначала сами в себе вызывают гнев, а затем этот гнев превращается в обиду. Однажды, ощутив, что они «недостаточно хороши» или «недостойны», перфекционисты зацикливаются на том, чтобы всегда поступать «правильно». Такие люди склонны к самообвинению, осуждению, сравнению. Они замечают ошибки, на которые окружающие не обращают внимания, и зачастую считают, что обязаны их исправить. Каждый шаг при выполнении задания должен быть верен, а им самим и окружающим нужно выложиться на все сто — такова их позиция.

**Тип 2** — *Помощники или Дарители*. Помощникам важно ощущать собственную востребованность. Они подсознательно действуют благородно: иногда по альтруистическим убеждениям, иногда из корыстных побуждений. Человек такого типа, входя в комнату, в первую очередь поинтересуется, как идут дела у окружающих, что им нужно, чем он может помочь. В отношениях ими движет желание чувствовать нужды других людей и помогать им.

**Тип 3** — *Достигатели*. Цель таких людей — показать себя успешными и эффективными. Им труд-

---

<sup>1</sup> Путь к себе.

но понимать чувства — как свои, так и окружающих. Склонны скрывать страх, досаду, разочарование и душевный дискомфорт, пока не останутся с ними один на один. Успешно достигают целей, любят ставить себе краткосрочные и долгосрочные задачи. Могут вдохновлять остальных на великие свершения. Если мы достигаем успеха — это и их успех тоже.

**Тип 4** — *Романтики (или Индивидуалисты)*. Это самый сложный тип энеаграммы. Романтики хотят быть собой, отличаться от других. Людям четвертого типа кажется, что в жизни им чего-то не хватает, они не успокоятся, пока не найдут это «что-то». Им нравится пребывать в меланхолии, трагизм придает им энергии. Это единственный тип, который может терпеть боль, не стремясь ее устранить. Для них ценно все настоящее, Романтики ненавидят неискренность. Общение дает им больше, чем любому другому типу личности.

**Тип 5** — *Мыслители или Наблюдатели*. Стремятся получить достаточно ресурсов для того, чтобы обеспечить собственную независимость. Самый эмоционально отстраненный тип — Мыслители могут абстрагироваться и от собственных чувств. Справляются со страхом, получая информацию и знания. Запас энергии у них ограничен, поэтому такие люди тщательно думают, что и когда нужно предложить окружающим. Вступить в отношения — невиданная отвага с их стороны: пятому типу приходится тратить на взаимодействие больше ресурсов, чем любому другому.

**Тип 6** — *Лоялисты (или Скептики)*. Нуждаются в чувстве уверенности и безопасности, нервничают

при мысли о возможных событиях будущего. Их мир полон угроз, Скептики ждут от окружающих подвоха. Справляются с беспокойством, просчитывая наихудший сценарий развития событий. Любят порядок, правила, планы и законы. Не испытывают потребности «звездить» — просто выполняют свою часть работы и ожидают того же от других. Их неконфликтность, верность и стойкость — это раствор, скрепляющий любую организацию. Личности шестого типа больше остальных заботятся об общем благе.

**Тип 7** — *Этикурейцы или Энтузиасты*. Их воодушевляют наилучшие сценарии развития событий. Избегают боли и во всем ищут позитивный момент, даже в откровенно неприятных событиях. Думают, будто переживают всю палитру эмоций, хотя большую часть жизни проводят, наслаждаясь ее «светлой стороной». Не любят монотонных повторений, избегают рутин. Борются со страхом при помощи отрицания, в чем достигают огромных успехов. Умеют приподнять настроение окружающим. По правде говоря, без них наша жизнь была бы куда менее радостной.

**Тип 8** — *Боссы или Конфронтаторы*. Такие люди склонны к непредвзятым размышлениям, все возводят в абсолют: хорошее — плохое, правильное — неправильное, свой — чужой. Когда нужно делать выбор, могут злиться, но недолго. Гнев — их излюбленное состояние. Восьмой тип не напрашивается на прямолинейность, но приветствует ее. Фокусируются на происходящем вокруг, всегда на стороне слабых и обездоленных. Очень терпеливы! У них больше энергии, чем у других типов, — это позволяет

им воплощать любые поставленные цели и вовлекать в свою деятельность нужных людей.

**Тип 9** — *Посредники или Миротворцы*. Последний и достаточно сложный тип на эннеграмме. У них меньше всего энергии: если им угрожает конфликт, стараются не высовываться, держатся подальше от всего, что может нарушить их покой. Самый упорный

**Эннеграмма  
позволяет нам  
принять себя  
и окружающих.**

тип. Борются с гневом при помощи пассивной агрессии. Их дар и проблема заключаются в способности видеть во всем две стороны, отчего Девятки впадают в нерешительность и прокрастинацию.

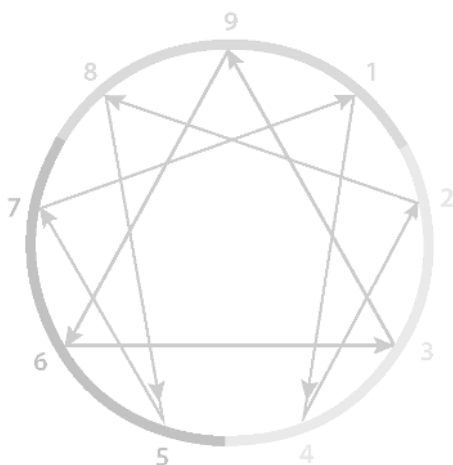
В отношениях проявляют лояльность, склонны к сближению. Самозабвенны, могут отставить в сторону собственные устремления и нужды, чтобы подстроиться под окружающих.

#### КАК УСТРОЕНА ЭННЕГРАММА

Уникальность эннеграммы состоит в том, что она позволяет нам пройти путь от нашего текущего состояния до личности, которой мы хотим стать. Если этот путь для вас — предлагаю познакомиться с ним поближе. Вот как устроена эннеграмма.

**Триады.** В эннеграмму включено три способа взаимодействия человека с миром: чувства, мышление, действия. Девять типов личности разделены согласно этим трем способам (триадам). Триада определяется характерным для вас способом восприятия информации или ситуаций. Типы два, три и четыре включа-

ются в эмоциональную триаду (или триаду сердца), в которой доминируют чувства. Интеллектуальная триада (или триада головы) объединяет склонные к размышлению типы номер пять, шесть и семь. Действие является ведущим мотивом в инстинктивной триаде (или триаде тела), к которой относятся типы восемь, девять и один.



**Крылья, СТРЕСС и БЕЗОПАСНОСТЬ.** Каждый тип на эннеаграмме находится в динамических отношениях с четырьмя другими: с двумя по бокам и с двумя на противоположной от себя стороне (на них указывает стрелочка). Эти четыре типа указывают на альтернативные модели поведения. Ваш тип никогда не меняется, равно как и базовые мотивы, но поведение под влиянием окружающих может измениться так, что вы станете чем-то похожи на представителя другого типа. При определенном опыте можно научиться путешествовать по кругу эннеаграммы, используя четыре дополнительных способа поведения.

Существует четыре динамических типа:

*Крылья.* Обозначены числами, находящимися по бокам от вашего, могут существенно влиять на поведение. Например, четвертый тип с крылом третьего типа будет более общителен, чем четвертый тип с крылом пятого, более интровертного и обособленного. Крылья, по сути, влияют на поведение, но не на мотив. Чтобы осознать собственную личность, полезно разобратся, к какому крылу вы более склонны.

*Стресс.* Вы переходите к этому типу (на него указывает стрелочка) в состоянии стресса. Например, при стрессе, седьмой тип начинает вести себя как первый. Человек может стать менее сговорчивым, начать мыслить «оттенками серого». В стрессе не обязательно должны проявиться худшие черты личности — просто эти качества будут необходимы в конкретный промежуток времени, чтобы человек мог о себе позаботиться.

*Безопасность.* В стрессе вы переходите к одному типу, чувствуя себя в безопасности — к другому (стрелочка на диаграмме указывает на ваш тип, а второй ее конец на «безопасный тип»). Например, в состоянии покоя седьмой тип начинает вести себя как пятый, привнося чуть больше размышлений в свои масштабные устремления. Эта перемена в поведении (в состоянии покоя) оказывает комплексный лечебный эффект и необходима всем типам личности без исключения.

*Позиция.* Позиция описывает наше отношение к себе. В контексте эннеграммы обозначает положение или