

David N. Daniels, MD
ja
Virginia A. Price, PhD

Isiksuse määramise test ja eneseavastamise teejuht

ISIKSUSTE ENNEAGRAMM

Inglise keelest tõlkinud Ragne Kepler



Originaali tiitel:

The Essential Enneagram

The Definitive Personality Test and Self-Discovery Guide –
Revised and Updated

David N. Daniels, MD and Virginia A. Price, PhD

Published by arrangement with HarperOne,
an imprint of HarperCollins Publishers

Copyright © 2009 by David N. Daniels, MD and Virginia A. Price, PhD

Toimetanud Helle Raidla

Kujundanud Virge Ilves

Tõlge eesti keelde © Ragne Kepler ja Tänapäev, 2020

ISBN 978-9949-85-929-0

Trükitud AS Pakett trükikojas

Sisukord

<i>Tänuõnad</i>	1
<i>Eessõna</i>	2

ESIMENE PEATÜKK

Kuidas teha kindlaks oma isiksusetüüp?	5
---	----------

ESIMENE OSA

Isiksuslik enneagramm	5
Mis asi on enneagramm?	5
Mis on isiksuslik enneagramm?	6
Isiksusetüübi-põhine eneseavastuse ja arendamise protsess	6
Isiksusetüübi testi juhend	8
Isiksusetüübi test.....	9
Lõikude sidumine isiksusetüüpidega.....	14
Isiksusetüüpide joonis	15
Kuidas jätkata?.....	16
Tüübi määramise lehekülgede mõistmine	16
Tüüpide määramise lehekülgede üksikasjalik selgitus.....	18
Arusaamine tüüpide kirjelduse lehekülgedest.....	20
Tüübi kirjelduse lehekülgede üksikasjalik seletus	22

TEINE OSA

Kuidas teha kindlaks oma tüüp ja selle eripära?	25
Esimene tüüp: perfektsionist.....	26
Teine tüüp: andja	31
Kolmas tüüp: eesmärgistaja	36
Neljas tüüp: romantik	41
Viies tüüp: vaatleja.....	46
Kuues tüüp: kaalutleja.....	51
Seitsmes tüüp: nautleja	57
Kaheksas tüüp: kaitsja	62
Üheksas tüüp: lepitaja	67

Tüüpide erisuste kokkuvõte	72
Kuidas oma tüüpi kindlaks määrata ja sellele kinnitust saada?	85
Kuidas endast paremini aru saada?.....	86

TEINE PEATÜKK

Mida teha, kui olete oma tüübi kindlaks teinud?	87
--	-----------

ESIMENE OSA

kõikidele tüüpidele mõeldud üldised praktikad ja põhimõtted...87	
Õppimisjuhend.....	87
Hingamine ja keskendumise sammud:	
teadliku vastuvõtlikkuse kujundamine	88
Viis üldprintsipi	89
Isikliku, erialase ja vaimse arengu elemendid:	
igakülgse arengu protsess	96

TEINE OSA

konkreetsed praktikad tüüpide kaupa	99
Harjutused perfektsionistile (esimene tüüp).....	100
Harjutused andjale (teine tüüp)	103
Harjutused eesmärgistajale (kolmas tüüp)	106
Harjutused romantikule (neljas tüüp)	109
Harjutused vaatlejale (viies tüüp)	112
Harjutused kaalutlejale (kuues tüüp)	115
Harjutused nautlejale (seitsmes tüüp).....	119
Harjutused kaitsjale (kaheksas tüüp)	123
Harjutused lepitajale (üheksas tüüp)	126

<i>Lisa A. Enneagrammi abivahendid</i>	<i>131</i>
--	------------

<i>Lisa B. Enneagrammi testi kehtivus</i>	<i>135</i>
---	------------

Tänu sõnad

Olen äärmiselt tänulik kõigile, kes aitasid koostada „Isiksuste enneagrammi“, mis algselt avaldati nime all „The Stanford Enneagram Discovery Inventory and Guide“ (SEDIG), eriti enneagrammi õpetajaid, kes tippisid arvutisse sadade isikute andmed. Eriline tänu kuulub Judy Danielsile tunde väldanud tehnilise töö ja julgustuse eest.

Erakordset abi osutasid kirjutamisel, kujundamisel ja toimetamisel Peter Enemark, Carolyn M. Dawn ja Kit Snyder. Meetodika ja andmeanalüüsiga aitasid Ghassan Ghandour ja Michael Menke.

Meie esmane kirjastaja Robb Most kirjastusest Mind Garden Inc innustas ja andis nõu kujunduse ja turustamise alal. Avaldame tänu kirjastaja John Loudonile kirjastusest HarperOne, tänu kellele me tööga edasi jõudsime; vastutavale toimetajale Terri Leonardile, kes meid kogu protsessi vältel julgustas; Kris Ashleyle innustamise, optimistliku hoiaku ja alalise kättesaadavuse eest; Laura Lee Mattinglyle ja Amanda Woodile nende töö eest täiendatud ja ümbertöötatud väljaandega ja Eric Brandtile selle täienduse ja ümbertöötamise heakskiitmise eest.

Me kasutasime Helmer Palmeri väljatöötatud eneseavastamise narratiivi ja isiksuse enneagrammi mõistmise meetodit. Isiksuse enneagramm põhineb Helen Palmeri seisukohtadel ja filosoofial, kelle toetust, innustust ja juhendamist me sügavalt hindame. Südamlik tänu kuulub minu õpetajatest kolleegidele Peter O’Hanrahanile ja Terry Saracinole nende erakordse panuse eest minu enneagrammist arusaamise. Eriliselt tänulik olen ma Terryle koos minuga isiksuse igakülgse arendamise meetodi loomise eest.

Lõpuks, ma olen igavesti tänulik kaasautorile ja sõbrale Virginia Price’ile, kes lahkus siitilmast enne, kui käesoleva väljaande parandused ja täiendused teoks jõudsid saada. Ta jääb minu innustajaks ja teenäitajaks.

David N. Daniels, MD

Eessõna

„Isiksuste enneagramm“ pakub isiksusetüüpide analüüsile pöördelist ja algupärast lähenemisviisi. Kuidas leida oma koht rikkalikus ja keerulises süsteemis, kui valiku tegemiseks on vaja ennast eelnevalt tunda? Pühendades oma anded ja sügavad teadmised enesemääramise küsimusele, lihtsustasid David Daniels ja Virginia Price tunduvalt enneagrammi isiksusetüübi kindlaks määramist, luues seeläbi inimestele võimaluse nii psühholoogiliseks kui vaimseks enesearendamiseks.

Nende innovatiivne meetod tundub nagu giidiga ekskursioon, et selle käigus avastada oma isiksusetüüp, see kinnitada ja üle kontrollida. Kindlustamaks, et me rajalt ei eksi, läbime teel kontrollpunktid, seejärel teeme praktilisi harjutusi, et pärast tüübi kindlakstegemist ennast arendada. David ja Virginia on esimesed autorid, kes rakendavad enneagrammile teaduslikke paikapidavuse ja usaldusväarsuse uurinuid. Nende isiksusetüübi määramise meetod põhineb seitsmeaastasel teadustööl, millesse oli kaasatud üle 900 analüüsitava isiku.

Raamatu esimeses osas esitatakse lühike kasutajasõbralik test, mida uuringualused kasutasid. Järgmiseks näidatakse tõenäosust, et testi tegija valitud tüüp on õige, ja tõenäosus on kõrgem kui ühelgi süvapsühhomeetrisel instrumendil. Seejärel näidatakse, kuidas oma valikut kinnitada, mida teha, kui peaksite arvama, et te pole seda tüüpi, mille esmalt valisite.

Kui te olete oma isiksusetüübis kindel, saate jätkata raamatu teise osaga, kus autorid toovad välja harjumused, mis võimaldavad teil enesele teadvustada, kuidas teie tüüp on organiseeritud, millised on selle positiivsed omadused, kuidas vabaneda tüübi seatud piirangutest. Isiksuse enneagramm põhineb eneseteadvustamise printsiipidele, mida ma olen kaua propageerinud. Esitades peened ja täpsed kirjeldused, kuidas erinevat tüüpi inimesi organiseerida ja motiveerida, aitab käesolev raamat uurida, kuidas tähelepanu ja energia kasutamine mõjutab meie elukäsitlust, kuidas me tegeleme stressi ja vihaga, mida saab teha enesearendamiseks ja teistelt toetuse saamiseks.

Esimest korda oli mul võimalus Davidiga koos õpetada, kui me korraldasime 1998. aastal enneagrammi professionaalse koolituse, kasutades küsitluse paneelimeetodit. Nüüdseks mitmeid aastaid väldanud koostöö jooksul olen pidevalt kogenud tema inspireerivat kliinilist taipu, tähelepanelikkust ja hoolivust, sügavat arusaamist inimese käitumisest ja arengust. Arvatavasti on ta isiklikult kõige lugupeetum enneagrammi uuringute valdkonda panustaja.

Virginia lisab omalt poolt sellele tööle erakordse läbinägelikkuse ja kliinilise asjatundlikkuse. Ta on rohkem kui kakskümmend aastat olnud teerajajaks ja paljude tööde autoriks, käsitledes A-tüüpi isiksuse käitumise parandamise teoreetilisi ja praktilisi aspekte. Tema teadusuuringud ja kliiniline kogemus, arusaamine isiksuse toimimise teoreetilistest alustest ja suurepärase kirjutamisoskus on kõnealusele uurimisvaldkonnale palju kaasa aidanud.

Teine peatükk, mis on pealkirjastatud „Mida teha, kui olete oma tüübi kindlaks teinud?“, rajaneb Davidi ja Virginia ulatuslikule kliinilisele kogemusele ja inimeste sügavuti mõistmisele. Nende personaalse muutmise meetodite ja tüübispetsiifiliste praktikate tutvustamine on erakordselt palju väärt.

Selle kauaoodatud raamatu peaks enesele hankima igaüks, keda huvitab tõhus kommunikatsioon, osavõtlikud suhted, vabanemine korduvkäitumise ahistusest, ja viimaks – vabadus ja võimalus olla terviklik inimene.

Helen Palmer

ESIMENE PEATÜKK

Kuidas teha kindlaks oma isiksusetüüp?

ESIMENE OSA

ISIKSUSLIK ENNEAGRAMM

Mis asi on enneagramm?

Enneagramm on põhjalik ja dünaamiline isiksusetüüpide süsteem, mis hõlmab üheksat selgesti eristuvat ja kardinaalselt erinevat mõtlemis-, tundmis- ja tegutsemismustrit. Mõiste „enneagramm“ tuleneb kreeka-keelsetest sõnadest *ennea*, mis tähendab üheksat, ja *gramma*, mis tähendab märki või kujundit. Joonisel kujutatakse enneagrammi isiksusetüüpide süsteemi üheksatipulise tähena ringi sees.

Kõik üheksa isiksusemustrit põhinevad eristuva tajufiltril ja sellega seotud emotsionaalsel energial, mis omakorda ühildub sellega, mil viisil meie neuronid toimivad vastavalt saadud informatsioonile ja selles sisalduvale energiavoole. Need mustrid määravad, millele mingi isiksusetüübi esindaja tähelepanu pöörab, millele suunab oma energia ja kuidas käitub.

Iga üheksa mustri aluseks on mingi põhiline suundumus või veendumus, mida me elus hakkama saamiseks ja rahuloluks vajame.

Igaüks meist on kujunenud ühe mustri järgi üheksast, et kaitsta mingit oma konkreetset aspekti, mida isiksuse kujunemise käigus oleme ohustatuna tundnud. Tehes kindlaks oma isiksusetüübi, saame endast tervikuna rohkem teada. Samuti mõistame paremini oma alateadlikke tegutsemismotiive.

Oma isiksusetüübi kindlakstegemine aitab inimesel oma elu paremaks teha. See aitab muuta viisi, kuidas suhtume endasse ja teistesse, niisamuti ka paremini mõista olusid ja raskusi, millega kokku puutume. Pealegi võib see olla suureks abiks, et erinevaid elemente sidudes ühendada oma elu isiksuslikke ja vaimseid aspekte.

Mis on isiksuslik enneagramm?

Oleme välja töötanud isiksusliku enneagrammi, mis võimaldab lihtsalt ja täpselt kindlaks teha oma isiksusetüübi, aidates ühtlasi kaasa edasisele isiklikule, professionaalsele ja vaimsele arengule.

Enneagrammi tüübitest koosneb üheksast lühilõigust, milles kirjeldatakse üheksa isiksusetüübi põhilisi omadusi. Kõnealust testi tehakse endale, lugedes kõigepealt läbi kõik üheksa lõiku ja valides seejärel välja need kolm, mis teie meelest kõige enam teie moodi on.

Järgmiseks tuleb panna kolm valitud lõiku pingeritta, alustades sellest, milles testitegija ennast kõige rohkem ära tunneb. Testi läbitemine võtab vähe aega.

Siis algab eneseavastamise seiklus, järgides käesolevas raamatus esitatud protsessi, mille käigus tutvustatakse enneagrammi terminoloogiat, määratakse isiksusetüüp, esitatakse põhjalik isiksusetüüpide kirjeldus, tuuakse välja erisused, mis eristavad iga tüüpi teistest isiksusetüüpidest ja pakutakse välja terve rida enesearendamise praktikaid – muuhulgas konkreetselt testitegija tüübile välja töötatud harjutusi.

Isiksusetüüpide testi usaldusväärset kinnitavad ulatuslikud teadusuuringud. Testi kontrolliti ligi tuhande isikuga. Uuringu tulemused kinnitasid, et isiksusetüübi testil on kõrge kehtivus ja usaldusväärsus. Kõnealuse uuringu kokkuvõtte on ära toodud lisas B (lk 135–137).

Kasutades isiksusetüüpide õpetust siinkirjeldatud viisil, saate kindlaks määrata oma isiksusetüübi, leida sellele kinnitust ja usaldusväärset tõendust. Palun pidage meeles, et isiksusetüüpide eristamise eesmärgiks ja käesoleva raamatu ülesandeks ei ole teid mingil moel sildistada, vaid enesemõistmisel ja -arendamisel aidata. Pidage meeles, et enne kõike olete inimene, kes on juhtumisi üht või teist tüüpi. Teades oma isiksusetüüpi, on teil võimalus aru saada, milline on teie isiksusele omane käitumine, mis teid piirab, ja teil on võimalik sellest vabaneda.

Isiksusetüübi-põhine eneseavastuse ja arendamise protsess

Isiksusetüüpide õpetus juhib meid sammhaaval tegema läbi isiksusetesti, määrama kindlaks oma isiksusetüüpi ja saama kinnitust, et tegemist on õige tüübiga, ning oma isiksusetüüpi teades ennast arendama.

Anname siinkohal protsessist ülevaate. Pärast ülevaadet on toodud juhised, millest alustada.

Isiksusetüüpide testi tegemine

- Esmalt lugege läbi testi juhend, siis tehke test, mis seisneb üheksa lühilõigu lugemises ja nende hulgast kolme valimises.
- Siis jätkake lugemist leheküljelt 14, et näha, kuidas teie valitud lõigud on enneagrammi tüüpidega seotud.

Oma isiksusetüübi määramine ja veendumine, et tegemist on õige tüübiga

- Tüübi määramise ja tüübi kirjeldamise leheküljed on kaks kõige olulisemat vahendit, millega oma isiksusetüüp kindlaks teha ja sellele otsusele kinnitust saada. Kasu on nii tüübi määramise kui ka tüübi kirjelduse lugemisest.
- Edasi lugege oma eelistatud lõiguga seotud tüübi kohta isiksusetüüpide määramise osast. Tüüpide määramise lehekülgedelt suunatakse teid vastava tüübi kirjeldamise leheküljele, kust leiate juhised, kuidas oma tegelikule tüübile kinnitust saada.
- Edasist kinnitust oma tüübile otsige isiksusetüüpide erisuste kokkuvõttest, alates leheküljest 72.
- Viimaks lugege leheküljelt 85, kuidas oma isiksusetüübile kinnitust saada ja see üle kontrollida.

Mida teha, kui olete oma isiksusetüübi välja selgitanud?

- Esmalt lugege läbi viis üldist printsiipi, mis kehtivad kõigi üheksa isiksusetüübi kohta ja edasi tutvuge neile printsiipidele tuginevate praktikatega.
- Siis lugege ja järgige viit enesearendamise praktikat, mis on teie konkreetse tüübiga seotud.

Kuidas alustada?

Järgige järgnevat juhendit ja tehke isiksusetüübi test, mis on toodud lehekülgedel 9 kuni 12.