

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

Enneagram a typy osobowości. Dowiedz się kim jesteś

Autor: Don Richard Riso, Russ Hudson

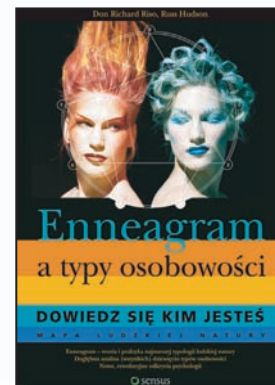
Tłumaczenie: Anna Kanclerz,

Cezar Matkowski

ISBN: 978-83-246-1409-7

Tytuł oryginału: [Personality Types:](#)[Using the Enneagram for Self-Discovery](#)

Format: 158x228, stron: 515



Mapa ludzkiej natury

- Enneagram – teoria i praktyka najstarszej typologii ludzkiej natury
- Dogłębna analiza (wszystkich) dziewięciu typów osobowości
- Nowe, rewolucyjne odkrycia psychologii

Nowoczesna psychologia zakorzeniona w starożytności Pamiętaj ten moment, kiedy pierwszy raz zdałeś sobie sprawę, jak bardzo inne osoby różnią się od Ciebie? Z biegiem czasu powoli odśłaniał się przed Tobą wielobarwny wachlarz ludzkich charakterów. To fascynujące zagadnienie dla większości ludzi wciąż stanowi niezgłębioną tajemnicę. Co decyduje o naszych motywacjach, lękach, pragnieniach? Jaki wpływ na naszą osobowość mają rodzice i ludzie bliscy nam w dorosłym życiu? Jak kształtuje nas otaczająca rzeczywistość i codzienne wydarzenia? Jeśli jesteś człowiekiem ciekawym świata, nie tylko zewnętrznego, odpowiedzi odnajdziesz w Enneagramie.

Książka „Enneagram a typy osobowości. Dowiedz się kim jesteś” jest niezastąpionym źródłem w studiach nad Enneagramem, a także cenioną na całym świecie klasyczną pozycją w literaturze zajmującej się rozwojem osobistym. Enneagram jest sposobem dogłębego badania zarówno psychiki, jak i duchowości człowieka. Jest kwintesencją wiedzy pochodzącej z różnych źródeł i szkół duchowych, połączonej z założeniami współczesnej psychologii. System oparty na wykresie dziewięcioramiennej gwiazdy zakłada, że każdy człowiek należy do jednego z dziewięciu typów osobowości. Typ ten jest ściśle określony i rozwija się w dzieciństwie, nie zmieniając się już w dorosłym życiu. Obecne, drugie wydanie poszerzono o ponad 150 stron – dzięki temu książka została wzbogacona o nowe, rewolucyjne koncepcje. Teraz możesz zacząć wykorzystywać Enneagram w każdej sytuacji życiowej.

Osobowość profilowana

- Szukanie podstawowego modelu własnej osobowości.
- Dokładna interpretacja rodzajów osobowości.
- Interakcje zachodzące między poszczególnymi typami.
- Obraz osobowości zdrowych, niezdrowych i przeciętnych.
- Spojrzenie na inne koncepcje analizy osobowości.

Znajdziesz tu także dodatki: „Znaczenie poziomów rozwoju” i „Dynamika podstawowa”



Spis treści

Nota autorów do drugiego wydania	9
Przedmowa: Enneagram i transformacja	13
Podziękowania do pierwszego wydania	15

CZĘŚĆ I

1. Zrozumienie typów osobowości	21
2. Pochodzenie Enneagramu	27
3. Wskazówki	39

CZĘŚĆ II DZIEWIĘĆ TYPÓW OSOBOWOŚCI

Triada uczuć

4. Dwójka: Opiekun	63
5. Trójka: Motywator	89
6. Czwórka: Indywidualista	117

Triada myśli

7. Piątka: Obserwator	145
8. Szóstka: Lojalista	177
9. Siódemka: Entuzjasta	207

Triada instynktu

- | | | |
|-----|----------------------|-----|
| 10. | Ósemka: Przywódca | 235 |
| 11. | Dziewiątka: Rozjemca | 265 |
| 12. | Jedynka: Reformator | 293 |

CZĘŚĆ III

- | | | |
|-----|---------------------------------|-----|
| 13. | Wskazówki dla zaawansowanych | 321 |
| 14. | Teoria Enneagramu | 335 |
| 15. | Postscriptum: W stronę mądrości | 353 |
| | Dodatek | 359 |
| | Bibliografia | 385 |
| | Skorowidz | 389 |



ROZDZIAŁ 1

Zrozumienie typów osobowości

Poznaj siebie, niech Boga myśl twa nie docieka,
Sam człowiek jest właściwą nauką człowieka.

Aleksander Pope, *Wiersz o człowieku*¹

Czy jest sens próbować zrozumieć typy osobowości? Skoro każdy człowiek jest niepowtarzalny, szufladkowanie ludzi jest czynnością dosyć odrażającą. Nawet jeśli typologia osobowości byłaby teoretycznie uzasadniona, jej akademicki charakter przesądzałby o braku zastosowania w praktyce albo byłaby za mało konkretna, żeby mieć jakieś znaczenie — typologia osobowości okazałaby się workiem, z którego każdy mógłby wyciągać to, co mu pasuje.

Te zastrzeżenia są uzasadnione, jednak ich wysuwanie do niczego nie prowadzi. Istnieje wiele powodów, dla których warto dowiedzieć się czegoś więcej o typach osobowości, chociażby dlatego, że natura człowieka jest interesująca i zarazem niebezpieczna. Inni ludzie wzbudzają nasze zainteresowanie, ponieważ są najbardziej zmiennymi, denerwującymi, miłymi i tajemniczymi obiektami w naszym otoczeniu. Dla większości z nas spędzenie dnia bez bezpośredniego lub pośredniego kontaktu z innymi osobami jest praktycznie niemożliwe — codziennie spotykamy się z członkami naszej rodziny, przyjaciółmi, ludźmi na ulicy, oglądamy ludzi występujących w telewizji, a także oczyma wyobraźni widzimy ich w naszych marzeniach i koszmarach. Zewsząd otoczeni jesteśmy innymi ludźmi, którzy na różne sposoby wywierają na nas wpływ — pozytywny lub negatywny.

Zazwyczaj naszym związkom międzyludzkim nie towarzyszy zbyt wiele zmartwień, jednak bez wątpienia zdarzają się też i takie momenty, w których nagle zdajemy sobie sprawę z tego, jak mało wiemy o osobach, o których myśleliśmy, że wiemy wszystko. Czasami może nam się nawet wydawać, że nie znamy samych siebie. Zachowanie innych ludzi, a czasami nasze własne, bywa dziwne i niepokojące, niekiedy dziwaczne lub

¹ Wiersz przełożony przez L. Kamińskiego, Zawadzki i Węcki, Warszawa 1816.

wręcz nie na miejscu. Niektóre niespodzianki wynikające z zachowania innych osób mogą być przyjemne, lecz z pewnością bywają też i takie, które są zdecydowanie nieprzyjemne, a do tego mogą mieć katastrofalny wpływ na naszą przyszłość. Dlatego też, jeżeli nie przywiązujemy zbytnej wagi do koncepcji typów osobowości, które są przejawem ludzkiej natury, narażamy się na niepowodzenie. Osoba, o której myślimy, że ją znamy, może okazać się potworem lub beznadziejnym egocentrykiem. Może się także okazać, że ktoś nas bezwzględnie wykorzystał lub że nasze uzasadnione potrzeby zostały przez kogoś zignorowane. Jeśli nie będziemy w stanie zrozumieć natury drugiego człowieka, nasza niewiedza obróci się przeciwko nam. Prawdziwa jest również sytuacja odwrotna: jeżeli nie będziemy w stanie zrozumieć ludzkiej natury, możemy również przecoczyć nieoszlifowany diament lub zbyt szybko zerwać znajomość, która w gruncie rzeczy jest warta zachodu. Nie przywiązując wagi do zrozumienia typologii osobowości, narażamy się na nieprzyjemne doświadczenia — ktoś może nas zranić albo oszukać.

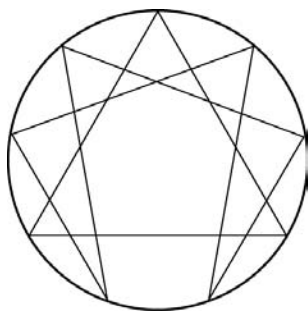
Dlatego też warto być bardziej wnikliwym, chociażby po to, żeby uniknąć przykrych konsekwencji. Zrozumienie siebie oraz innych ludzi powinno sprawić, iż nasze życie będzie szczęśliwsze.

Problem polega na tym, że chociaż każdy chce zrozumieć innych, niewiele osób równie chętnie chce poznać samego siebie. Chcemy poznać motywy zachowania innych ludzi, jednak boimy się dowiedzieć czegoś przykrego o sobie. Dzisiejsza kultura rywalizacji nie opiera się już na napomnieniu delfickiej wyroczni „poznaj samego siebie”, ale raczej na hasle „rozgrzyż rywala”. Chcielibyśmy mieć możliwość „prześwietlenia” innych osób, tak jak to robią promienie rentgenowskie, a jednocześnie zataić własne słabości i wady przed innymi. Nie chcemy, aby ktokolwiek, łącznie z nami, zobaczył nasze prawdziwe oblicze. Niestety, tracimy tym samym coś wartościowego i ważnego — możliwość obiektywnego spojrzenia na własną osobę.

Wszystko przewróciliśmy do góry nogami. Żeby to naprawić, musimy pamiętać o słowach Kierkegaarda, który radził innym oceniać subiektywnie, a siebie samego — obiektywnie. Polega to na tym, że oceniając zachowanie innych ludzi, powinniśmy postawić się na ich miejscu i próbować zrozumieć ich punkt widzenia na świat i ich osobę. Kiedy oceniamy samych siebie, powinniśmy patrzeć na własną osobę oczyma innych ludzi, powstrzymując się od wynajdowania okoliczności łagodzących dla naszego zachowania. Oczywiście radę Kierkegaarda bardzo trudno wcielić w życie, ponieważ wymagałoby to od nas pokonania własnej próżności i chęci oszukiwania się w ocenie własnej osoby oraz cynizmu i usprawiedliwiania się, kiedy oceniamy innych. W ocenie własnej powinniśmy kierować się odwagą, a w ocenie innych ludzi — empatią.

Jak zdobyć potrzebne do tego wiedzę i wrażliwość? W jaki sposób możemy zrozumieć różnorodność ludzkich osobowości? Jak możemy pogłębić naszą wiedzę o typach osobowości, cieszyć się pełnią życia i być szczęśliwi?

Odpowiedź jest paradoksalna: odkryjemy, że nie można tak naprawdę poznać innych, dopóki nie pozna się samego siebie, i nie można zrozumieć siebie, dopóki nie zrozumie się innych ludzi. Rozwiązanie tej pozornie trudnej zagadki polega na tym, że zrozumienie samego siebie i zrozumienie innych to dwie strony tego samego medalu, bo do jednego i drugiego potrzebne jest poznanie ludzkiej natury.



Rysunek 1.1. Enneagram

Ponieważ ludzka natura jest tak szerokim pojęciem, warto je szczegółowo określić. Warto znać solidne sposoby nakreślenia tego, kim jesteśmy i gdzie zmierzamy — żeby się nie zgubić.

Uważamy, że Enneagram jest mapą ludzkiej natury, mapą, której ludzie tak długo poszukiwali. Choć symbol Enneagramu pochodzi z czasów starożytnych, tak jak i jego psychologiczne założenia, jest wyjątkowo aktualny, ponieważ natura ludzka się nie zmienia. Enneagram, który został nam przekazany przez różne tradycje duchowe i filozoficzne, przedstawia dogłębne zrozumienie natury człowieka, niezbędne zarówno współcześnie, jak i w starożytności. Przedstawiony w tej książce Enneagram jest kwintesencją wiedzy pochodzącej z różnych źródeł i szkół duchowych, połączonej z założeniami współczesnej psychologii. Enneagram jest zarówno tradycyjny, jak i nowoczesny, reprezentuje wspaniałe i dynamiczne połączenie starego z nowym. Celem tej książki jest zapoznanie przeciętnego czytelnika z tym niezwykłym systemem.

Psychologia zмага się z problemem odkrycia typologii osobowości (sposobu klasyfikowania ludzkiej natury), która byłaby dokładna i praktyczna, dobrze opracowana od strony teoretycznej i zgrabnie przedstawiona. Grecy filozofowie, poczynając już od Hipokratesa, żyjącego w V w. p.n.e., przyznali, że u ludzi można wyróżnić typy osobowości. Nikt jednak nie był w stanie odkryć *podstawowych* kategorii, w jakich występuje ludzka natura — głównych typów osobowości.

W ciągu stuleci uczeni proponowali wiele sposobów klasyfikacji, jednak żaden z nich nie był pozbawiony wad, nieścisłości lub sprzeczności. Wiele systemów typologii nie obejmowało wszystkich możliwych kategorii, było zbyt abstrakcyjnych lub też ograniczało się tylko do opisanego różnego rodzaju patologii. Odkrycie ludzkiej osobowości stanowi ogromne wyzwanie pod względem pojęciowym, trudniejsze jest jednak opracowanie systemu, który wskazywałby, jak typy osobowości na siebie wpływają, a tym samym, jak się zmieniają i rozwijają. Znalezienie typologii osobowości, która oddawałaby sprawiedliwość ludzkiej naturze, pozostawało długo nierozwiązanym problemem, dopóki nie opracowano Enneagramu.

Każdy system psychologiczny ma pewne założenia organizacyjne. Na przykład system opracowany przez Freuda, który wyróżnił trzy różne typy charakteru, podkreśla przekonanie, że energia psychiczna w okresie wczesnego dzieciństwa skupia się wokół ust,

odbytu i narządów płciowych. Z tego typu fiksacji powstają typy oralne, analne i genitalne, które odpowiadają typom Enneagramu. Inne podejście Freuda do typów osobowości zakłada dominujący wpływ ego, id lub superego na charakter człowieka. Ostatni typ jest bardziej złożony pod względem koncepcji i z jego zastosowaniem mają problemy teoretycy, chociaż również koreluje on z Enneagramem.

Typologia opracowana przez Junga składa się z ośmiu typów osobowości, które różnią się w zależności od tego, jak cztery podstawowe *funkcje* umysłowe przyjęte przez Junga — uczucia, myślenie, percepcja i intuicja — wpływają na psychiczne *nastawienie* danej osoby (ekstrawersja lub introwersja). Stąd u Junga typ uczuciowego ekstrawertyka i uczuciowego introwertyka, ekstrawertycznego myśliciela i introwertycznego myśliciela itp.

Karen Horney opracowała typy charakteru, opierając się na obserwacji orientacji interpersonalnych podczas swojej praktyki klinicznej. Według Horney ludzie mogą „kierować się w stronę innych ludzi”, „odsuwać się od nich” lub „przeciwstawiać się im”. Nie rozwinęła szerzej wyżej wymienionych typów w szczegółowe kategorie, ale gdyby to zrobiła, system ten składałby się z dziewięciu typów osobowości, tak jak Enneagram (więcej o Freudzie, Jungu i Horney znajdziesz w rozdziale o teorii, szczególnie w tym, jak systemy opracowane przez tych teoretyków odpowiadają typom osobowości Enneagramu).

Zasady organizacyjne Enneagramu są proste: dziewięć typów osobowości wynika z przypisania trzech typów trzem grupom zwanymi triadami. Triady określają, czy Twoja podstawowa orientacja psychologiczna, zawierająca cechy zarówno pozytywne, jak i negatywne, skupia się wokół emocji i obrazu własnej osoby (jeśli tak, to Twój typ osobowości mieści się w triadzie *uczuć*) lub procesów myślowych i sposobu zapewnienia sobie poczucia bezpieczeństwa (triada *myśli*) albo instynktu i relacji ze światem zewnętrznym (w tym wypadku Twój typ osobowości należy do triady *instynktu*).

Na tym etapie można łatwo scharakteryzować dziewięć typów osobowości. W triadzie *uczuć* wyróżniamy trzy typy osobowości: *Opiekuna* (Dwójka — typ zachęcający, wylewny, zaborczy), *Motywatora* (Trójka — typ ambitny, pragmatyczny, dbający o swój wizerunek) i *Indywidualistę* (Czwórka — typ wrażliwy, egocentryczny, skłonny do depresji). W triadzie *myśli* mamy *Obserwatora* (Piątka — wnikliwa, prowokacyjna i obdarzona sporym intelektem), *Lojalistę* (Szóstka — zaangażowana, obowiązkowa, podejrzliwa) i *Entuzjastę* (Siódemka — spontaniczna, lubiąca się bawić, skłonna do przesady). W triadzie *instynktu* możemy wyróżnić *Przywódcę* (Ósemka — pewna siebie, asertywna i gotowa do konfrontacji), *Rozjemcę* (Dziewiątka to osoba sympatyczna, wyrozumiała i zadowolona z siebie) i *Reformatora* (Jedynka to idealista, osoba rozsądna i dobrze zorganizowana).

Dzięki tym krótkim opisom możesz znaleźć swój typ osobowości. Jeśli nie jesteś w stanie tego zrobić, nie martw się. Tego, jak określić typ osobowości swój lub kogoś innego, dowiesz się w rozdziale zatytułowanym „Wskazówki”. Każdy z typów osobowości został szczegółowo opisany w odrębnym rozdziale (aby szybko zorientować się, z jakim typem osobowości masz do czynienia, zapoznaj się z krótkim opisem zawartym w profilu, znajdującym się na początku każdego rozdziału). Więcej informacji na temat triad Enneagramu oraz wyodrębnienia z nich dziewięciu typów osobowości i wielu podtypów znajdziesz w rozdziałach „Wskazówki” i „Wskazówki dla zaawansowanych”.

Jak zapewne się domyślasz, zasady funkcjonowania Enneagramu są skomplikowane i subtelne. Analiza Twojego typu osobowości z punktu widzenia jednej z podstawowych orientacji (emocje, intelekt lub instynkt) jest jedynie jedną z wielu możliwych poziomów

analizy Enneagramu. W końcowych rozdziałach przekonasz się, że dziewięć typów osobowości Enneagramu można rozpatrywać z punktu widzenia teorii Freuda, Junga i Horney lub innych systemów, ponieważ Enneagram funkcjonuje równocześnie na różnych poziomach abstrakcji. Jest pośrednią drogą między podejściem psychologicznym a behawioralnym do osobowości. Z Enneagramu można uzyskać zarówno ogólne informacje o naturze ludzkiej, jak i szczegółowe opisy każdego z typów osobowości. Mimo że system leżący u podstaw Enneagramu jest dosyć złożony, jest on łatwy do zrozumienia.

Co więcej, chociaż dziewięć typów osobowości to oddzielne kategorie, nie powinno się ich traktować jak coś niepodważalnego. Enneagram jest systemem otwartym i niezwykle płynnym. Ruch i zmiana, czy to w kierunku integracji, czy dezintegracji, to nieodzowne aspekty tego systemu. Charakterystyka typów osobowości może być bardzo przydatna, bo obejmując przypadki pełnego zdrowia psychicznego oraz integracji, a także zaawansowanej nerwicy, stanowi opis ludzkiego zachowania oraz sposób, w jaki ono może się zmieniać.

Ponieważ książka ta ma w prosty sposób wyłożyć główne założenia Enneagramu, nie można w niej przedstawić jednocześnie szczegółowych zawłości tego systemu. Niektóre zaawansowane, teoretyczne aspekty Enneagramu zostały w niej pominięte lub tylko krótko zasygnalizowane.

Nie zamieściliśmy również szczegółowych sugestii dotyczących sposobu wykorzystania opisów typów osobowości na własne potrzeby. Pomimo to czytelnicy zainteresowani tym tematem będą w stanie zastosować opisy typów osobowości do wielu sytuacji życia codziennego. Na przykład psycholodzy i psychiatry będą mogli postawić dokładniejszą diagnozę swoim pacjentom, a osoby poddające się terapii — szybciej zrozumieć własne zachowanie. Enneagram umożliwi porozumienie między terapeutą a pacjentem, dzięki czemu będą mogli omówić problemy i postępy w leczeniu, bez względu na metodę stosowaną w terapii.

Dzięki Enneagramowi adwokaci mogą lepiej zrozumieć swoich klientów, ocenić ich wiarygodność i zdolności do współpracy w sprawach prawnych. Enneagram szczególnie może pomóc w przypadkach, w których czynnik osobowości klienta jest niezwykle ważny, takich jak np. rozwód czy powierzenie opieki nad dzieckiem. Zaznajomienie się z Enneagramem może być pomocne również w pracy lekarza, który może go wykorzystać w leczeniu pacjentów, zwłaszcza tych, których dolegliwości fizyczne wynikają z ich problemów psychicznych. Osoby duchowne mogą wykazać się lepszym wyczuciem psychologicznym w kontaktach z parafianami. Chociaż w tej książce nie zamieszczamy duchowych porad jako takich, to pewne aspekty psychologiczne zająają się z problemami duchowymi, ponieważ w obu przypadkach dotyczą całego człowieka. Nauczyciele mogą trafniej ocenić umiejętności swoich uczniów. Każdy typ osobowości ma inne zdolności, inne podejście do nauki, różne sposoby nawiązywania kontaktów międzyludzkich.

Dyrektorzy kadr oraz biznesmeni mogą stać się lepszymi menedżerami, jeśli poznają typy osobowości swoich podwładnych. Zadowolenie z pracy i wydajność wzrastają, kiedy pracownicy wiedzą, że kierownictwo rozumie ich indywidualne potrzeby i uwzględni je w swoich planach. Urzędnicy zajmujący się rekrutacją i ci, których zadaniem jest stworzenie zgranych zespołów, poczynając od grup pracowników linii montażowych, a na zarządzie kończąc, z pewnością docenią możliwość lepszego zrozumienia typów osobowości osób ubiegających się o pracę. Zapoznanie się z typami osobowości może również być

przydatne dziennikarzom, politykom oraz ludziom pracującym w reklamie. Mówiąc krótko: zrozumienie typów osobowości jest przydatne każdemu, kto ją posiada (a kto nie ma osobowości?) i kto jest ciekaw poznania osobowości innych ludzi (a kto nie jest?).

Chociaż książka może być stosowana przez wiele osób w różnych sytuacjach, została napisana dla Ciebie, żebyś mógł wykorzystać zawarte w niej informacje w swoim życiu osobistym.

Należy jednak wspomnieć, iż nie jest to książka-poradnik, ponieważ nie obiecuje cudów. Napisanie psychologicznej „książki kucharskiej”, zawierającej gotowe przepisy na to, jak stać się zdrowym i spełnionym człowiekiem, jest niemożliwe. Osiągnięcie pełni człowieczeństwa jest z definicji wyzwaniem, które podejmujemy na całe życie. Książki mogą zawierać cenne informacje i porady, przedstawiać nowy punkt widzenia na daną sprawę, a także mogą zachęcać do podejmowania wyzwań. Jednak sama wiedza nie wystarczy, żeby człowiek mógł się zmienić. Jeśliby tak było, największe umysły świata byłyby najlepszymi ludźmi, a z naszego doświadczenia wynika, że to nieprawda. Wiedza byłaby cnotą, a nie jest. Wiedza o sobie jest tylko środkiem do osiągnięcia celu, jakim jest szczęśliwe i dobre życie, jednak samo posiadanie wiedzy nie czyni nas cnotliwymi, szczęśliwymi czy spełnionymi ludźmi. Książki nie dostarczają gotowych rozwiązań wszystkich problemów, które napotykamy lub które mają wpływ na naszą odwagę, niezbędną w wytrwałym poszukiwaniu własnej osobowości. Rozwiązań musimy szukać zarówno wewnątrz własnego „ja”, jak i w naszym otoczeniu.

Książka ta nie pełni roli wyroczni w temacie Enneagramu ani typów osobowości. Zawsze można dodać coś więcej, ciągle będą powstawać nowe związki, a granica możliwości zrozumienia otaczającego nas świata będzie się przesuwać coraz dalej. Prawdopodobnie tajemnice ludzkiej psychiki nigdy nie zostaną w pełni opisane, ponieważ być może nigdy nie zostaną w pełni zrozumiane. Jak człowiek może stanąć z boku i obiektywnie spojrzeć na ludzką naturę? W jaki sposób możemy być całkowicie subiektywni w ocenie innych ludzi i obiektywni w ocenie własnej osoby, jak radzi Kierkegaard? Psycholodzy, starający się opisać ludzką naturę, sami są tylko ludźmi, narażonymi na wszelkie charakterystyczne dla natury ludzkiej zniekształcenia rzeczywistości oraz oszukiwanie się. Nikt nie potrafi spojrzeć na ludzką naturę „oczami Boga”, a więc nikt nie potrafi z absolutną pewnością powiedzieć, jaka ona jest. Toteż w psychologii zawsze będzie obecny element wiary, niekoniecznie rozumianej w wymiarze religijnym, ale w wymiarze zespołu przekonań dotyczących ludzkiej natury, niepopartych żadnymi badaniami naukowymi.

Dlatego dotarcie do ostatecznej, obiektywnej prawdy o nas samych jest niemożliwe. Ważniejsze od dotarcia do prawdy może być samo jej poszukiwanie, podczas którego stopniowo uwalniamy się od wielu przykrych i ograniczających nas zachowań i przekonań. Dzięki procesowi szukania prawdy o nas samych stopniowo i niepostrzeżenie zmieniamy się, stając się osobami spełnionymi, cieszącymi się pełnią życia i przekraczającymi granice własnego „ja”.