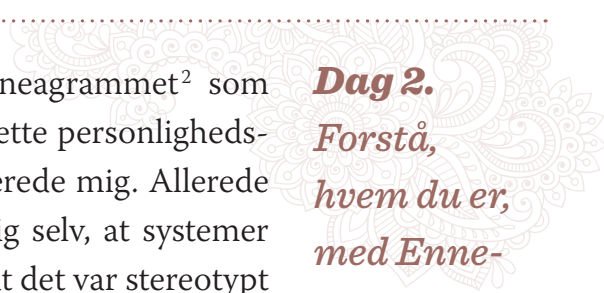

Jeg bruger personlighedstype-systemet Enneagrammet² som kilde til selvindsigt. Da jeg først hørte om dette personlighedstypesystem, tænkte jeg, at det ikke interesserede mig. Allerede på universitetet havde jeg gjort op med mig selv, at systemer som dette bare puttede mennesker i kasser, at det var stereotyp og overfladisk. Noget fik mig alligevel til at læse om min egen type, og jeg blev rørt til tårer over at se, hvor klart og præcist jeg var beskrevet. Så jeg blev hurtigt overbevist om dette fantastiske system, der netop ikke handler om at putte os i kasser, men at lære os om, hvordan vi allerede lever efter bestemte mønstre. Hvis vi ikke kan se dem, styrer de vores liv. Derfor handler Enneagrammet om indsigt i, hvem vi er, således at vi bliver i stand til at slippe det, der er gamle uhensigtsmæssige overlevelsesstrategier, og komme mere og mere i kontakt med det, der er vores sande essens, vores sande sjæl.

Lad mig lige forklare: Overlevelsesstrategier er de ubevidste strategier, vi udvikler i de tidlige barndomsår. Det er ubevidste strukturer, der skal sikre os, at vores forældre elsker os. De er med andre ord det, som vi tror, at vi skal være eller gøre for at være værd at elske. Den måde, du bliver mødt på som barn lagt sammen med din personlighedstype, skaber nogle indre, ofte ubevidste, billeder af, hvem du er. Historien om, hvem du er, bærer du ofte med dig langt ind i voksenlivet, og du tror på den, som var den sand. Børn kan, som vi ved, ikke overleve alene. Derfor gør vi, hvad der skal til for at være så »elsk-værdige« i ordets egentlige forstand som muligt. Der er mange meninger om, hvorvidt vores personlighedstype er medfødt eller udvikles i samspillet med vores forældre. Jeg tror, at vores personlighedstype er medfødt. Efter at have opfostret to meget forskellige børn er denne teori blot blevet bestyrket. Dog mener jeg også, at den måde, vores type udvikles på – sundt eller ikke så sundt – afhænger af samspillet mellem barn og forældre.

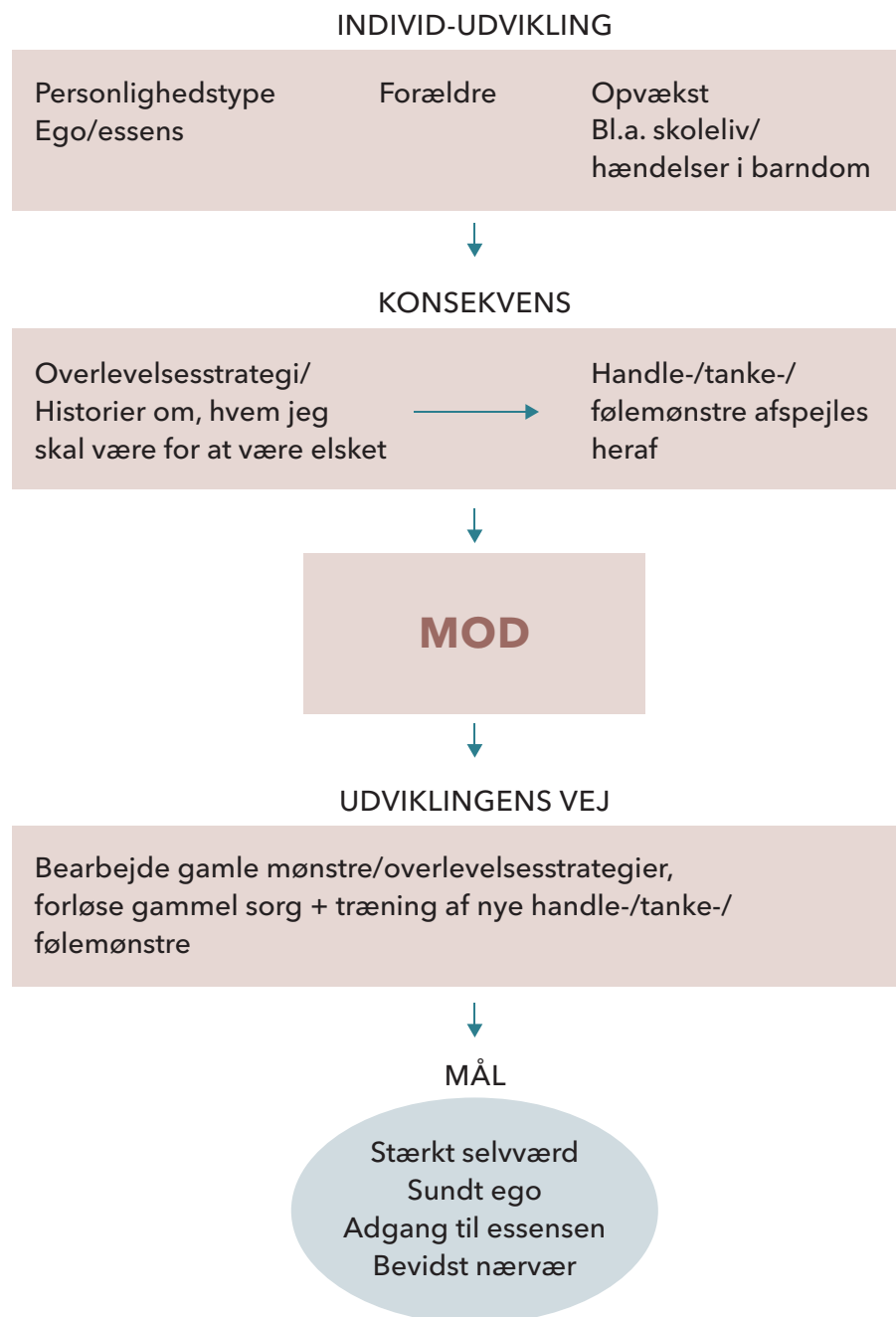
2 Russ Hudson og Don Richard Riso: *Enneagrammets visdom*. Se også side 23 for Enneagrammets baggrund.



Dag 2.
Forstå,
hvem du er,
med Enne-
agrammet



Så Enneagrammet fortæller os noget om, hvilke overlevelsestrategier vi har med os, om, hvad der driver os, motiverer os til at handle, tænke og være i verden, og hvad vi frygter. Når du nu går på opdagelse i din type, vil jeg bede dig om at være tålmodig. Nogle mennesker lander straks i deres type med stor sikkerhed, og for andre kan det tage lang tid. Hvis du allerede kender din type, kan du gå videre til øvelsen side 68. Hvis du har lyst, kan du også teste dig selv her.



Modellen viser dig de overordnede mekanismer, som jeg har beskrevet. Vi kommer ind i livet med en essens og en personlighedstype. Ud fra samspillet mellem vores type, vores forældres typer og vores generelle opvækstbetingelser udvikler vi – i høj grad ubevidste – overlevelsesstrategier, som er vores indre virkelighed i forhold til, hvem og hvordan vi tror, vi skal være for at være elsket. Dette afføder bestemte handle-, tanke- og følelsemønstre. Derfor handler vores indre frigørelse og nyskabelse af os selv bl.a. om at bearbejde kilden til disse gamle strategier og træne nye. I bearbejdningen og i de nye mønstre styrker vi langsomt vores selvværd, og med egoets sundhed kommer vores sande essens mere og mere til syne. Forskellen på ego og essens lærer du mere om i uge 8.

QR til
info om
Enneagrammet



Kend din type

Her kan du læse ganske kort om typerne. Du hører lidt om de mest typiske karakteristika og noget om, hvad hver type frygter og længes efter.

1. Perfektionisten/idealisten. Stiller store krav til egen ordentlighed og krav om at være god og moralsk og dømmer ofte sig selv hårdt. Typen skal lære sig accept af egne og livets fejl og mangler, og lære at være glad og tilfreds med sig selv og med livet, som det er.

Basal frygt: at være uordentlig, ufuldkommen.

Basalt ønske: at være god, dydig, at være i integritet.

2. Hjælperen. Er optaget af at skulle gøre noget/være noget for andre for at føle sig god nok. Denne type skal lære at elske sig selv, så hun ikke skal ud i sine relationer og hente bekræftelse på, at hun er god nok med alt det gode, hun gør for andre.

Basal frygt: at være uelsket og uønsket.

Basalt ønske: at føle sig elsket.

3. Udretteren. Er optaget af at skulle udrette noget og være en succes. Denne type skal lære sig selv at kende, så han kan hvile i følelsen af, at han er god nok i sin væren uden at skulle præstere og gøre.

Basal frygt: at være uduelig og ikke at have værdi ud over det, der udrettes.

Basalt ønske: at føle sig værdsat, accepteret og ønsket.

4. Romantikeren/individualisten. Er optaget af egen identitet og følelser og synes, at hun mangler noget, for at hun kan være helt rigtig. Denne type skal lære, at hun ikke mangler noget som helst, at hun allerede er helt perfekt – ligesom alle andre mennesker.

Basal frygt: ikke at have nogen særlig identitet eller betydning.

Basalt ønske: at finde sin egen sande identitet og at skabe identitet ud fra den indre oplevelse.

5. Udforskeren. Er optaget af at tilegne sig viden, så han kan føle sig kompetent og dygtig. Denne type skal lære, at han er værd at elske, også uden sine kompetencer og sin dygtighed, bare for den han er.

Basal frygt: at være inkompetent, ikke dygtig, være hjælpeløs og overvældet.

Basalt ønske: at være dygtig og kompetent.

6. Loyalisten/skeptikeren. Er optaget af at gøre det, andre forventer af hende, og kan være usikker på egen retning. Hun skal lære at mærke og vide, hvad hun selv vil, og hvem hun er – og være tro mod det og finde sit eget værd.

Basal frygt: at mangle støtte og ikke kunne klare sig på egen hånd.

Basalt ønske: at finde sikkerhed og støtte.

7. Eventyreren. Er optaget af nye eventyr og af at være glad. Han skal lære sig at være til stede i nuet længe nok til virkelig at nyde det og at være til stede i sine følelser (særligt de svære) længe nok til, at de kan bearbejdes, så »det positive« ikke blot bliver et skjul. Han skal lære, at han er værd at elske, også når livet er svært.

Basal frygt: at blive fanget i smerte eller i at lide afsavn.

Basalt ønske: at være glad, tilfreds og opfyldt.

8. Udfordreren. Er optaget af at være stærk, selvstændig og have styr på tingene. Hun skal lære at tage sin sårbarhed til sig og vide, at hun er god nok, også når hun er skrøbelig/sårbar.

Basal frygt: at blive skadet eller kontrolleret af andre; afvisning og sårbarhed.

Basalt ønske: at bestyrke sig selv og bestemme egen retning i livet.

9. Fredsskabereren. Er optaget af at skabe indre/ydre ro og fred og skal lære sig at træde i karakter og være tro mod sig selv, også selvom det skaber afstand eller konflikt.

Basal frygt: tab, adskillelse, at blive udslettet.

Basalt ønske: at opretholde indre og ydre balance og harmoni.

Hvis du er nysgerrig efter at vide mere, kan du læse om det i *Enneagrammets visdom* – se litteraturlisten.

Når du virkelig ved, hvem du er, får du mulighed for at se din egen andel i livets forskellige situationer, så du kan lære undervejs. Og det giver dig mulighed for at vide, hvem/hvad det er, du skal lære at elske og respektere. Jeg har set mange mennesker, der i deres dybere indsigt i sig selv har dømt det, de har fundet. »Åh, jeg ville ønske, at jeg ikke var en type 2 eller 4 eller 9«, eller: »Jeg hader, når jeg gør/tænker sådan ...«. At skælde os selv ud eller dømme dem, vi er, kan vi aldrig bruge til noget. Healing virker gennem kærlighed og medfølelse. Så når du opdager uhensigtsmæssige mønstre (og jeg lover dig, at alle mennesker

har dem), så mød dem med medfølelse og forståelse og kærlighed.

ØVELSE. At vide, hvem du er

Når du kender din type gennem Enneagrammets beskrivelser, kan du overveje, hvad dine vigtigste kvaliteter er. Hvad er det, der kendetegner dig som menneske? Hvad er det, som du helt særligt er og derved bidrager med?

Skriv her:

Lav dit eget mantra

Herefter kan du mærke efter, om der er nogle af disse kvaliteter, som du har brug for selv at tro mere på. Du kan lave dit eget mantra. Måske du har skrevet, at du er kreativ, følsom, stærk, empatisk, målrettet ... Nogle af disse kvaliteter bor måske allerede ret sikkert i dig, mens andre trænger til at blive styrket. Fx har du måske brug for at understøtte troen på, at du er stærk, kreativ. Sæt ordene sammen på en måde, så de svinger godt for dig, og gå så med disse ord, og brug dem som et mantra, som du gentager igen og igen for dig selv – højt eller bare i dit hoved. Gør det, når du går en tur, i bilen frem og tilbage fra arbejde, når du løber eller dyrker anden motion – hvor som helst. Se dig selv i øjnene i spejlet hver dag, og sig disse ord til dig selv. Tag dem ind. Find stolthed og glæde i at være lige præcis den du er. Skriv dit mantra her:
