

Enneagrammet

Din personlige udviklingsvej

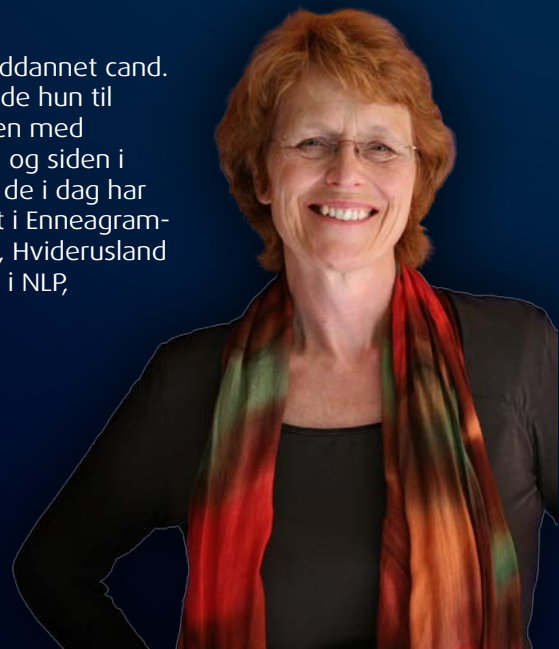
Enneagrammet er en personlighedsmodel, som gennem beskrivelsen af ni personlighedstyper afdækker menneskers ubevidste tankemønstre, og derigennem giver os en forståelse for hvorfor vi ind imellem sidder fast i uhen-sigtsmæssige vaner. Det er en beskrivelse der forbløffer de fleste der lærer om den, fordi den så præcist forklarer menneskers psykologiske mønstre, og får os til at indse, at vores egen måde at opfatte verden og os selv på kun er én ud af mange mulige.

I denne bog vil du finde en beskrivelse af modellen og de ni typer, og du vil derigennem få større forståelse for dig selv og mennesker omkring dig. Bogen anviser også typernes personlige udviklingsvej frem mod større kontakt til en indre essens bag mønstrene, og viser den vej vi hver især kan følge for at opnå mere lykke og harmoni i vores liv.

Første udgave af bogen udkom i 1997 som den første af sin slags skrevet på dansk, og har solgt i 7.000 eks., og har dermed bidraget til at udbrede kendskabet til Enneagrammet i Danmark og Norge. Bogen er nu revideret og fremstår stadig som en af de bedste dansksprogede grundbøger om Enneagrammet.

Helene Kongsbach Makani, f. 1951, uddannet cand. mag. Efter nogle år som HR Chef skiftede hun til at blive selvstændig, og skabte sammen med sin mand NLP Huset, først i København og siden i Oslo, inden de flyttede til Cypern, hvor de i dag har Makani Academy. Helene har undervist i Enneagrammet siden 1997, i bl.a. Danmark, Norge, Hviderusland og på Cypern. Hun underviser desuden i NLP, coaching og healing.

ISBN 87-90522-14-1
Forlaget Akasha



Enneagrammet

Helene Kongsbach Makani

Helene Kongsbach Makani
Enneagrammet
Din personlige udviklingsvej
2. reviderede udgave



Helene Kongsbach Makani

Enneagrammet

Din personlige udviklingsvej

2. reviderede udgave

Helene Kongsbach Makani

Enneagrammet – din personlige udviklingsvej

Forlaget Akasha 2009[©]

2. udgave, 1. oplag

ISBN 87-90522-14-1

Omslag og layout: Larsendesign.dk

Tryk: Jørn Thomsen Offset

Denne bog er en revideret udgave af:

Helene Kongsbach: Enneagrammet – din personlige udviklingsvej

Forlaget Akasha 1997

ISBN 87-90522-00-1

1. udgave 1997, trykt i 7.000 eks.

Gengivelse eller reproduktion af indholdet kun med skriftlig tilladelse.

Forlaget Akasha

Makani Aps

DK-2960 Rungsted

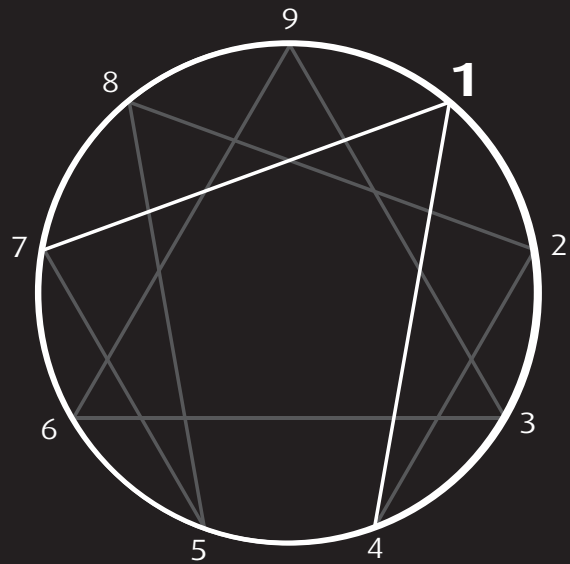
info@makani.com

Indholdsfortegnelse

Velkommen til Enneagrammet!	8
Hvad er Enneagrammet?	11
Enneagrammets historie	13
Enneagrammodellen	15
De tre centre	17
De ni personlighedstyper	21
De ni typers bidrag til helheden	27
Undertyper	28
Den personlige udviklingsvej.....	32
Type 1 – Perfektionisten	45
Livssyn	46
Stærke sider	52
Parforhold	54
Job	55
Motivation	56
Undertyper	57
Personlig udviklingsvej	59
Type 2 – Hjælperen	67
Livssyn	68
Stærke sider	73
Parforhold	75
Job	76
Motivation	77
Undertyper	78
Personlig udviklingsvej	80
Type 3 – Udretteren	89
Livssyn	90
Stærke sider	96
Parforhold	98
Job	99
Motivation	100
Undertyper	101
Personlig udviklingsvej	103

Type 4 – Romantikeren	111
Livssyn	112
Stærke sider	118
Parforhold	120
Job	121
Motivation	122
Undertyper	123
Personlig udviklingsvej	125
Type 5 – Iagttageren	133
Livssyn	134
Stærke sider	140
Parforhold	142
Job	143
Motivation	144
Undertyper	145
Personlig udviklingsvej	147
Type 6 – Skeptikeren	155
Livssyn	156
Stærke sider	162
Parforhold	164
Job	165
Motivation	166
Undertyper	167
Personlig udviklingsvej	169
Type 7 – Eventyreren	179
Livssyn	180
Stærke sider	186
Parforhold	188
Job	189
Motivation	190
Undertyper	191
Personlig udviklingsvej	193

Type 8 – Frontkæmperen	201
Livssyn	202
Stærke sider	208
Parforhold	210
Job	211
Motivation	212
Undertyper	213
Personlig udviklingsvej	215
Type 9 – Fredselskeren	225
Livssyn	226
Stærke sider	232
Parforhold	234
Job	235
Motivation	236
Undertyper	237
Personlig udviklingsvej	239
Personlig udvikling med Enneagrammet	247
At anerkende sine indre sider	249
At gøre det modsatte	250
At slippe overbevisninger	251
At være årsag til det der sker i ens liv	252
Afbalancering af de tre centre	253
Udvikling af den instinktive intelligens	254
Udvikling af den emotionelle intelligens	256
Udvikling af den mentale intelligens	259
Efterspil	260
Tak	261
Litteraturliste	262
Kurser i Enneagrammet	264
Enneagramcoaching	265



Type 1

Perfektionisten

»Det er vigtigt for mig at gøre tingene 100% rigtigt, og jeg kan ikke slippe en opgave før den er helt færdig ned til mindste detalje. Det er svært for mig at forstå at andre ikke gør sig lige så meget umage, og at de ofte afleverer dårlige produkter – de burde gøre det bedre.«

Etteres livssyn

Ettere er optaget af at gøre det rigtige, af at være ordentlige mennesker, som andre kan stole på. For at kunne leve op til at være ordentlige mennesker har de et sæt indre standarder, som de måler deres indsats op imod, så de ved om de gør tingene korrekt.

De har standarder for alle områder af deres liv, og har en ide om at der kun er én rigtig måde at leve op til disse standarder på – der er for eksempel kun en rigtig måde at skrive et referat på, og det er svært for dem at forstå at andre mennesker kan have andre måder, som jo ikke er lige så rigtige.

Deres høje standarder for deres arbejdsindsats betyder at de som regel er meget kompetente inden for deres fag, og oftest er specialister, som går helt ned i detaljen, og som konstant er motiveret for at blive endnu dygtigere. Deres samarbejdspartnere kan stole på, at når Etteren laver et stykke arbejde er det lavet 100%, og alle detaljer er gennemarbejdet og kontrolleret.

Ettere oplever sig selv som rationelle, fornuftige mennesker. Da de også har standarder for deres følelsesliv har de adskilt deres følelser fra deres fornuft. De udviser en stærk selvkontrol, som gør dem i stand til at tilsidesætte egne behov indtil de har gjort det der forventes af dem. De fordømmer »forkerte« og uhenigtsmæssige følelser, såsom vrede og lystfølelser, og arbejder efter princippet »Pligt før Fornøjelse«.

Regler og retningslinjer er noget Ettere sætter pris på, det er godt for dem at vide hvad der forventes af dem, og hvad der er den korrekte måde at gøre tingene på, for så vil de gøre deres yderste for at leve op til det.

Ettere deler gerne af deres viden om hvad der er rigtigt og forkert, hvis det på nogen måde kan hjælpe andre. De har høje moralske standarder, og lever naturligvis efter deres egne principper. Hvis de synes det er forkert at have bil pga. jordens klima, så vil de naturligvis kun køre med offentlige transportmidler – og har svært ved at forstå at andre ikke gør det samme.

At gøre det rigtige – den indre kritiker

For Ettere handler livet om at gøre det rigtige ud fra en indre målestok for hvad der er rigtigt og forkert. De forsøger at rette op på alt det der ikke er rigtigt ved at fordømme fejl hos sig selv og andre. Man kan sige, at Ettere har en smuk hensigt om at gøre verden til et bedre sted, et mere perfekt sted. Da det kan være svært for dem at forstå at andre mennesker ikke stiller de samme krav til sig selv, har de en impuls til at påpege andres »fejl«.

Ettere har en stærk indre kritiker eller vejleder, dvs. en indre stemme, der kritiserer når de gør noget der ikke lever op til deres standarder, og fortæller dem hvad der er det rigtige at gøre. Ettere beskriver det som en indre vejledende eller dømmende stemme, der løbende kommenterer alle tanker, følelser og handlinger. Det opleves af Etterne som om den tilhører en del af dem selv som er bedre end deres almindelige tanker, og selv om Etterne er klar over at vejlederen er en del af deres egne tanker, er der en tendens til at lytte til den, som om den havde sit udspring uden for en selv, nærmest som om den var overjordisk.

Etteres indre kritiker fortæller dem, at man skal gøre sig fortjent til sine fornøjelser. Arbejdet bærer lønnen i sig selv, og man skal yde, førend man kan nyde. Dette sidste betyder, at Ettere ofte nægter sig selv fornøjelser, men uden selv at være klar over, at det er det, de gør. De er så optaget af hvad man »skal« og »bør« gøre, at de som regel glemmer at spørge sig selv hvad de egentlig har lyst til at gøre. De har lært sig selv at fornægte deres egen lyst og i stedet rette opmærksomheden mod det som er korrekt. Deres indre kritiker sørger for at holde dem på sporet, for der er altid mulighed for at gøre tingene endnu bedre – uanset hvad man foretager sig.

Ettere har et besværligt forhold til deres følelser. Det er som om deres indre er delt op i to sektioner, hvor kritikeren bebør den ene (og højeste) del – uvidende om de følelser der bor længere nede. Årsagen til dette er naturligvis, at en del følelser bedømmes som »forkerte« i forhold til den indre standard for at være et ordentligt menneske. Det er følelser som vrede, lystfølelser, seksualitet, nydelse... Det er alt sammen følelser, som kan komme i vejen for at gøre et godt stykke arbejde, og som må undertrykkes. Pligt før fornøjelse!

Fordi de ikke giver sig selv lov til at imødekomme deres egne behov føler de sig ofte irritable over at andre ikke tager deres del af opgaverne – en irritation, der ofte udtrykkes i »retfærdig harme« og fordømmelse af andres handlemåde.

De kan dog finde stor glæde i selve det at gøre et godt stykke arbejde, at aflevere noget som er 100% færdigt, eller at rydde op i noget så alt ligger fuldstændig som det skal. Det giver en indre ro og tilfredshed.

Ettere oplever verden i sort-hvid: der er én rigtig måde at gøre tingene på, der er én rigtig løsning, og det gælder om at finde denne rigtige måde. Det er skræmmende og utrygt at forestille sig, at der kan være flere måder der er rigtige – for hvad skal man så forholde sig til? Hvordan skal man vide hvad der er det rigtige at gøre? Hvordan skal man vide om man har levet op til forventningerne? Ud fra denne tankegang er det en logisk følge, at det der er rigtigt for Etteren også er rigtigt for andre, og mange Ettere vil derfor have en tendens til at fortælle andre, hvordan de skal gøre tingene. Desværre oplever andre det ofte som at Etteren er bedrevidende og selvretfærdige.

Glæden ved det perfekte

Etteres trang til og glæde ved det perfekte kommer til udtryk i deres påklædning, hvor alle detaljer matcher, og hvor der naturligvis ikke mangler knapper eller er pletter på tøjet. De har en glæde ved at dække et bord på den helt rigtige måde, eller at lægge sønnens T-shirts i en perfekt stabel, foldet rigtigt og ordnet efter farver. Det er ikke til glæde for sønnen (og han er måske ligeglad) men det giver Etteren en indre følelse af tilfredshed.

Glæden ved det perfekte udtrykkes desuden i en evne til at kulegrave et emne for at få det belyst helt ned i dets fundamentale elementer, og i at lave et arbejde fuldstændig perfekt, præcis som det blev aftalt, og naturligvis færdigt til tiden. Endelig kan perfektionismen også komme til udtryk i at finde fejl i andres arbejde, en evne der kan virke irriterende på andre, men som kan være en stor fordel, når den udtrykkes som konstruktiv kritik – for hvem er bedre end en Etter til at komme med forslag til de detaljer der kan gøre projektet helt perfekt?

Etteres synsvinkel er at måle alting i forhold til det ideelle, og det er aldrig nok at gøre ting »godt nok«. Dette kan være krævende for dem selv, fordi det betyder at de bedømmer sig selv meget hårdt – og det kan virke unødigt hårdt over for andre, medmindre Etteren har lært at give feedback på en venlig og anerkendende måde. Selvom Ettere ofte virker kritiske på andre, har de meget svært ved selv at modtage kritik. Eftersom de altid har gjort deres yderste, kan det være svært at tage imod en besked om at det ikke var godt nok. Den indre kritiker går i gang med at fordømme deres egen indsats: »det er for dårligt af mig, det burde jeg have gjort bedre...«

Etteres ubevidste tankemåde hviler på den antagelse, at der er én rigtig løsning på alt, og når denne er fundet, vil andre mennesker også kunne indse at det er den rigtige, og være enige i dette. Det er en grundlæggende indsigt for Ettere, når de opdager at der kan være flere forskellige løsninger, som alle sammen er moralsk forsvarlige. Ligeledes kan det være et stort skridt, når de indser at det at åbne op over for følelser ikke er det samme som at man straks bliver opslugt af seksuelle tanker, total vrede eller overdreven nydelse. At lade sine egne ønsker blive bevidste – for slet ikke at tale om at leve dem ud – kan være skræmmende for mennesker hvis sikkerhed har været afhængig af, at de udviste en stærk selvkontrol.

Etteres konflikt mellem ubevidste behov og trangen til at være korrekt bliver særligt tydelig når de skal træffe beslutninger. Beslutninger vil uvægerligt give følelsesmæssige problemer: hvis Ettere gør det korrekte, vil de blive irriterede over ikke at få opfyldt deres behov, og hvis de gør det de har lyst til, bliver de nervøse for om de nu gør det forkerte. Dette bliver mest tydeligt når Ettere beslutter at følge deres lyst og gøre noget som andre sandsynligvis ikke vil anerkende. Det kan give en stigende nervøsitet som kan få Etteren til at projicere sin egen indre kritiker over i andre, og høre kritik, hvor der ingen er. På disse tidspunkter er det vigtigt for Ettere at vænne sig til at få et realitetscheck ved at spørge andre, hvad de egentlig tænker.

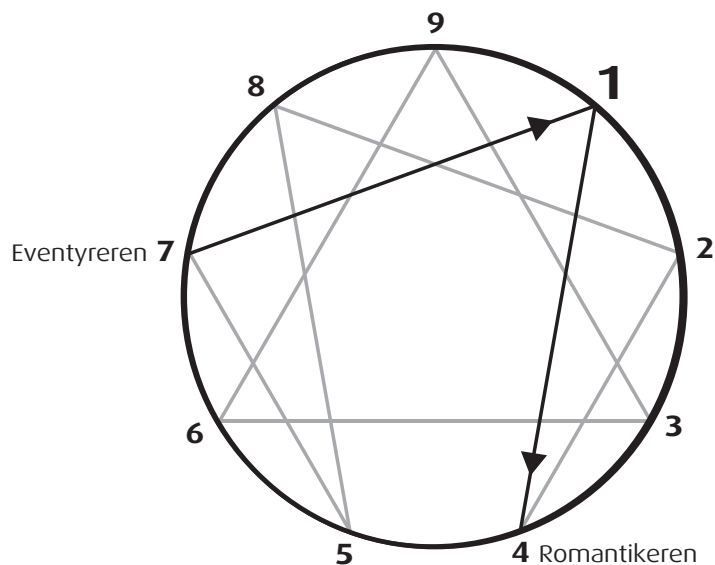
Etteres ubevidste motivation og tankemæssige fiksering er vrede og fordømmelse

Etteres ubevidste motivation er vrede, som hænger sammen med en tankemæssig fiksering på at fordømme det der er forkert – og jo mere man har fokus på det som er forkert, jo mere vred bliver man.

Vrede er imidlertid for Ettere en »forkert« følelse, som derfor må undertrykkes – ordentlige mennesker bliver ikke vrede. Vreden kommer derfor oftest ud som harme, det vil sige den kommer ud mellem sammenknebne læber. Mange Ettere er ikke selv opmærksomme på når de bliver vrede, og forstår ikke at de virker kritiske over for andre. Når Ettere oplever at andre reagerer »negativt« på dem, kan de derfor spørge sig selv, om de i virkeligheden selv er vrede – og hvad den vrede egentlig handler om? Er det fordi de har undertrykt deres egne behov for længe, og har givet pligten alt for meget fortrinsret? Kan der slækkes bare en lille smule på standarderne for at give mere plads til fornøjelser?

Stress og tryghed

Noget af det der kan presse en Etter er, at der er så mange detaljer, som Etteren selv må ordne, og uanset hvor meget energi og tid Etteren bruger på det, så er det ikke nok.



Det bliver umuligt at få den ydre virkelighed til at passe med de indre standarder. Selvbilledet af at være perfekt bliver truet. Den første reaktion på dette pres er en forstærkelse af Etterens mønster: fornøjelser udgår fuldstændig af programmet – al fokus bliver rettet mod det arbejde, der skal laves. Den indre kritiker bliver mere og mere aktiv. Vreden øges, efterhånden som rigtig-/forkert-tankegangen intensiveres. Frustrationen over at skulle gøre alting selv vokser, og medfører en voldsom uro, som truer Etterens selvbillede af at være fornuftig og rationel.

Hvis denne forstærkning af den sædvanlige tankegang ikke er nok til at føre Etterne igennem den pressede situation, får følelserne endelig overtaget. Etterne oplever en frygt for, at personlige fejl vil føre til at de bliver forladt, og de bliver kedede af at de ikke kan leve op til deres egne høje standarder. Det kan føre til, at de får frygtelig ondt af sig selv – »det er så synd for mig«. I Enneagrammet beskrives det som at Etterne skifter til noget af tankegangen fra type Fire.

Etterne indser, at god opførsel og ekstra indsats ikke garanterer succes eller lykke, og får kontakt med alle de behov, de har skubbet til side i lang tid. Dette er den positive side af stress reaktionen: at hvad man burde gøre bliver mindre vigtigt end at finde ud af hvad man har lyst til at gøre. Ved at følge Firenes måde at gå ind i sorg og depression på, kan de stressede Etterne ofte få kontakt til store spørgsmål om deres egen identitet og mission.

Den negative side kan være at Etterne henfalder til selvmedlidenhed og velværd, og giver sig selv lov til at være undtaget fra reglerne, fordi det er så synd for dem. Dette vil dog kun vare indtil preset er lettet – en proces som kan vare mellem et par dage og et par måneder.

Når Etterne føler sig trygge mindskes den fordømmende tankegang, og det er nemmere for dem at slappe af og nyde livet. Det er sjovt at prøve noget nyt, og det er ikke længere truende at have mange valg. Det er nemmere at få øje på hvad man har lyst til, og så bare gøre det. Beslutninger træffes ud fra lyst. Livet er i det hele taget nemmere.

Dette betegnes som at Etterne skifter til Syvernes tankegang, og dette sker naturligt når der skiftes scene: Etterne er kendte for at være totalt anderledes når de er på ferie. Her kan de slappe af og nyde livet og vise sider af sig selv, som de ikke viser derhjemme, hvor de har deres mange pligter. Etterne på ferie kan være sjove og underholdende, grådige på oplevelser og på at nyde livet.

Den negative side af kontakt med Syvertankegangen kan være at man får lyst til at få det hele, og bliver rasende på sig selv over alle de år hvor man har nægtet sig selv det. Dette kan føre til en oprørske trang til grådigt at ville have alt, her og nu: jeg fortjener det bedste, og jeg behøver ikke gøre noget for at få det! Dette varer dog sjældent længere end til Etterne kommer hjem fra ferie, og pligten igen kalder.

Særligt stærke sider og evner

Ettere er stærke forkæmpere for f.eks. humanitære sager, sager der kan bidrage til at gøre verden til et bedre sted. De er også engagerede lærere, som utrætteligt vil lære andre at gøre deres bedste. De er ivrige efter at gøre ting klare og tydelige, og har en overbevisning om at mennesker kan ændre deres liv radikalt gennem at modtage læring.

Ettere er specialister i selvkontrol, og har derfor en særdeles god selvdisciplin. Hvis de har lovet at et arbejde gøres færdigt, så gør de det færdigt, og hvis andre roser dem for det bliver de glade, men forholder sig også rationelt til det: »opgaven skulle jo laves, det er vel ikke noget at gøre et nummer ud af.«

Ettere er overbærende og tålmodige over for mennesker der indrømmer at de har lavet fejl, eller som på en eller anden måde mangler forudsætninger for at forstå et emne eller udføre et job. Ettere vil være meget støttende over for personer som udviser interesse og oprigtig anstrenger sig for at forbedre sig, eller for selv at gøre noget ved deres situation.

Når Ettere selv indrømmer, at de har gjort noget galt, er de tålmodige og konstruktive i deres indsats for at rette op på det. Deres mål forbliver at tingene skal være perfekte.

Etteres primære intelligens er den instinktive (krop), og denne kommer hos Etterne til udtryk i en følelse (kropsfølelse) af om noget er rigtigt eller forkert. Hvis noget er forkert udløser det en impuls til at rette på det, uden først at tænke over det – og ofte uden at være opmærksom på om andre mennesker bliver berørt af denne handling. Det kan være trangen til at rette på et billede der hænger skævt, eller en jakkekrave, der sidder forkert – uanset om det er egen eller andres. Andre kan blive fornærmede over dette, men der er ingen onde bagtanker med det – der er nemlig ingen tanker bag, det er rent instinkt! Når Ettere lærer at følge denne impuls uden følelse af vrede eller fordømmelse har de fantastiske evner for instinktivt at gøre det rigtige i enhver situation.

Forstå Etteres tankemønstre

Ettere bedømmer deres tanker og handlinger (og andres for den sags skyld) ud fra en indre målestok. De er dygtige til at fokusere på en opgave, og kan have svært ved at slippe den før den lever helt op til deres egen indre standard. Som Etter har man evnen til helt at fokusere på en opgave og lukke alt andet ude.

For at forstå Etteres tankemønstre kan du lave følgende øvelse

Forestil dig en opgave og fokusér på detaljerne i opgaven. Forestil dig at du har et indre mål for hvornår den er færdig, og at alle detaljer i opgaven står tydeligt frem og tigger om at blive gjort helt perfekte. At du zoomer ind på hver detalje og bliver opslugt af den, lader den fylde alt, som om der ikke eksisterer andet. At selvom opgaven driller, så fortsætter du indtil den lever op til din indre standard – det er som om det ikke på nogen måde er muligt at slippe opgaven før den er helt færdig, for du ved, at hvis du gør det, vil du blive plaget af uro, derfor fortsætter du. Når opgaven er færdig mærker du en stor tilfredshed sprede sig i kroppen, en fysisk glæde og en sindsro over at den er helt perfekt.

Ettere i parforhold

At leve sammen med en Etter betyder at man lever sammen med en person som sætter det rationelle og fornuftige i højsædet, og tilsidesætter det sjove.

Der er altid noget der skal ordnes først, og på en eller anden måde kan det være svært nogensinde at nå frem til det sjove. Til gengæld har man en partner som er pålidelig, kompetent, tænker rationelt, og som kan have en underfundig humor. Ettere kan lide at være dem der ordner mange af de praktiske ting i hjemmet, for de vil helst gøre det selv, så det bliver på deres måde. For partneren er det ofte lettere at lade Etteren gøre det selv end at udsætte sig for den korrektion, der følger af at man ikke gør det helt på Etterens måde. Ettere sætter pris på detaljer som at partneren kommer til tiden, at man har fokus på at bruge den rigtige gaffel under den pæne middag, og at man i det hele taget virker som om man gør sig umage – ligesom Etteren selv. Som partner for en Etter er det vigtigt at fejl indrømmes med det samme – dette klarer luften og forhindrer at Etteren bliver virkelig fortørnet. En Etter kan have svært ved at udtrykke behov for hjælp, men udtrykker i stedet vrede og kritik. For partneren kan det være en god ide at vænne sig til at anerkende Etterens behov for at tingene skal være på en bestemt måde, og være opmærksom på at vreden kan være udtryk for bagvedliggende behov.

Ettere på jobbet

Ettere går til deres opgaver på en rationel og fokuseret måde: »fortæl mig hvad jeg skal gøre, så gør jeg det.«

De kan lide at få præcise retningslinier, så de ved hvad der er den rigtige måde at udføre opgaven på. Det er mest behageligt for dem at arbejde i omgivelser hvor ansvaret er tydeligt fordelt, så de til fulde kan leve op til det der forventes af dem. De trives ikke med kun at få visioner og store linjer for i hvilken retning firmaet skal bevæge sig, det gør dem utrygge, og de vil spørge efter mere konkrete retningslinjer.

De er ansvarlige og vil holde sig til aftaler og procedurer, og de vil sørge for at tingene er færdige til tiden. De nyder glæden ved at udføre et godt stykke arbejde, og er i det hele taget mere fokuserede på arbejdet end på det sociale liv på arbejdspladsen. De er opmærksomme på vanskelige eller kritiske punkter i et projekt, men kan have svært ved at finde løsningen selv, fordi de først og fremmest tænker i »én rigtig løsning« – og dette er ikke altid befordrende for en kreativ tankegang.

Da Ettere frygter kritik vil de også være bange for at tage risici – de holder sig hellere til det sikre. Hvis de er i tvivl, vil de derfor hellere vente og udskyde en beslutning frem for at løbe en risiko for at gøre noget forkert. De fleste Ettere egner sig derfor bedst til jobs hvor andre er ansvarlige for de risikofyldte beslutninger.

Typiske jobvalg for en Etter

Ettere vil foretrække jobs hvor de kan bruge deres evne til at sørge for at detaljerne er i orden, og man finder en del Ettere inden for den grafiske branche, samt som teknikere og mekanikere, i laboratorier og banker, som tandlæger og sygeplejere. Mange Ettere føler sig desuden kaldet til en gerning som f.eks. lærere, missionærer eller andet arbejde hvor sagen er vigtig. De vil gå uselvvisk ind i dette arbejde ud fra det gamle ordsprog, at »Arbejdet bærer lønnen i sig selv.«

Sådan motiveres en Etter

Den bedste måde at motivere en Ettermedarbejder på, er at give ham/hende konkrete opgaver, meget gerne noget der skal rettes op på, noget som ikke har været godt nok indtil nu. Det er vigtigt at Etteren får tid nok, så arbejdet kan laves helt perfekt. Det fremmer også processen at man anerkender Etterens ordenssans og det, at man altid kan stole på at opgaven er lavet 100%, og afleveret til tiden.

Sådan giver du bedst feedback til en Etter

Det er vigtigt at være positiv og anerkendende over for det som er lavet godt, og at være direkte og meget konkret (detaljeret) når man beskriver hvad der skal forbedres. Det kan også være en god ide at forklare gevinsten ved ændringen, hvordan det bliver endnu bedre. Ettere kan have vanskeligt ved at modtage kritik og har ofte brug for tid til at sunde sig, inden de helt kan acceptere at noget af det de har lavet ikke var godt nok. Uanset hvordan de reagerer i første omgang, kan du regne med at de vil tage kritikken til sig og gøre alt hvad de kan for at skabe den ønskede forbedring.

En måde der gør det meget lettere for Etteren at modtage kritik er, at du selv fortæller om engang hvor du lavede den samme eller en tilsvarende fejl. Derved minder du Etteren om at du heller ikke er perfekt.

Undertyper

Som nævnt i indledningen kan hver types særlige tanke-måde give sig udtryk i forskellige former for adfærd.

Denne adfærd hænger sammen med hvilket livstema der er størst fokus på. Hver type har således tre undertyper, som har ubevidst fokus på tre forskellige livsområder, nemlig:

- ▶ Selvopholdelse, dvs. sikring af fysisk overlevelse
- ▶ Det sociale område, dvs. det at indgå i grupper af mennesker
- ▶ 1:1 relationer, dvs. relationer til én anden person, og herunder seksuelle relationer

Det betyder at tre Ettere kan have forskelligt fokus i deres liv, og dermed forskellig adfærd – afhængigt af hvilken undertype de tilhører. Men de udtrykker alle sammen den samme grundlæggende energi, nemlig vrede, og den samme tankemæssige fiksering på fordømmelse. Man kan sige, at energien udtrykkes i tre forskellige former for adfærd, afhængigt af hvilken undertype, man tilhører.

1) Fokus på selvopholdelse: Bekymring

Ettere af denne undertype værdsætter renlighed, orden og hygiejne endnu højere end Ettere af de andre undertyper. De er meget bevidste og fornuftige omkring økonomi, sundhed, diæt, vitaminer osv. Det opleves trygt at følge regler for sund levevis, og det kan dæmpe noget af bekymringen for, om man nu gør det rigtige.

Etterens konflikt mellem at gøre hvad man har lyst til, og gøre det der er rigtigt, skaber bekymring for den personlige overlevelse for denne undertype. Man har lyst til en spændende karriere, men står af over for risikoen for at gøre noget forkert. Alt det ukendte er skræmmende, der er så mange muligheder for at lave fejl. Det ligner et enten-eller valg. Livet er enten trygt eller spændende. På samme måde bekymrer Ettere af denne undertype sig for familiens sundhed og tryghed: »Skal du virkelig på telttur? Bare du ikke bliver forkølet! Har du varmt tøj nok med? Hvad med solcreme?« Listen er uendelig, når bekymringen tager over.

2) Fokus på sociale relationer: Korsridder

Ettere af den sociale undertype tiltrækkes af stærke ideologier. At kæmpe for mærkesager er et godt sted at lade sin vrede komme ud, og det føles trygt at være en del af en gruppe, som kæmper for en sag. Ettere af denne undertype går derfor stærkt og loyalt ind for den gruppe, de er sammen med, eller den sag de kæmper for. »Denne gruppes holdninger er fuldstændigt rigtige« tænker Etteren, og denne tankegang medfører logisk nok en fordømmelse af »de andre« og deres forkerte holdninger. Man kan blive ufleksibel over for nytænkning, (såvel det gamle som det nye kan ikke være rigtigt – det må være enten-eller), og dermed også ufleksibel over for de gruppemedlemmer, der fraviger de vedtagne normer.

3) Fokus på 1:1-relationer: Fælles standarder

Ettere af denne undertype har høje forventninger til partneren, familien og de tætte venner, og ønsker at disse mennesker deler de samme standarder. De ønsker et pletfrit forhold med en idealiseret partner, eller et venskab som lever op til alle standarder for det at være gode venner.

De lægger meget vægt på troskab og frygter selv at blive forladt. Hvis de oplever at deres forhold er truet, bliver de meget jaloux. Vreden bliver tilladt, fordi den er baseret på at vennen eller partneren har svigtet de fælles standarder. Jalousien bliver hurtigt altfortærende, og næsten umulig at stoppe, og den giver sig ofte udtryk i, at Etteren er nødt til at tjekke hvad partneren laver, og at vide alle detaljer om hvem partneren er sammen med lige nu.

Den personlige udviklingsvej

Fra vrede og fordømmelse gennem sindsro til en tilstand af fuldkommenhed.

Udgangspunktet for at forstå den udviklingsvej, som Enneagrammet tilbyder, er at forstå at vi mennesker ubevidst søger at genfinde noget, vi har mistet. Vi har mistet kontakt til en indre tilstand, og gør alt hvad vi kan for at genfinde eller genskabe den. Den tilstand vi søger er en dyb, grundlæggende tilstand, som ligger bag vores personlighedsmønstre, og som kaldes en essentilstand eller kernetilstand. Det er en tilstand som er meget attraktiv, men samtidig er helt ubevidst for os. Vi har glemt hvad det egentlig er vi søger efter, og jager derfor efter lykken på det ydre plan – som type Et som søger lykken gennem at skabe en perfekt verden. Men alt det vi gør på det ydre plan medfører faktisk bare, at vi bevæger os længere og længere væk fra det vi egentlig søger. For en indre tilstand kan vi kun komme i kontakt med gennem at give slip på vores mønstre. Du kan læse mere om dette i kapitlet om den personlige udviklingsvej.

Barndom

Mennesker af type Et besluttede i deres barndom, at for at genfinde denne tilstand skulle de opføre sig ordentligt. De skulle gøre det der forventedes af dem, og undertrykke »dårlige« sider af sig selv. De skulle kort sagt være perfekte små piger og drenge, som var uangribelige i alt de sagde og gjorde, som ustandseligt levede op til deres forældres standarder for gode børn – og for hvad det vil sige at være et ordentligt menneske. Disse standarder blev internaliseret i form af den indre kritiker, således at forældrene ikke længere behøvede at sige noget – den indre kritiker afløste forældrenes stemmer, og forsøger i al fremtid at sørge for at der aldrig er grund til kritik.

For alle ni typer medfører barndommens beslutninger en angst. En angst for, at hvis jeg gør noget andet end det jeg nu har besluttet at gøre, så vil jeg miste tryghed eller kærlighed, jeg vil risikere ikke at blive socialt accepteret, eller ikke at finde en partner, – og først og fremmest vil jeg ikke længere være mig! Denne angst sørger for at fastholde vores mønstre, også selv om de ikke altid har den ønskede effekt.

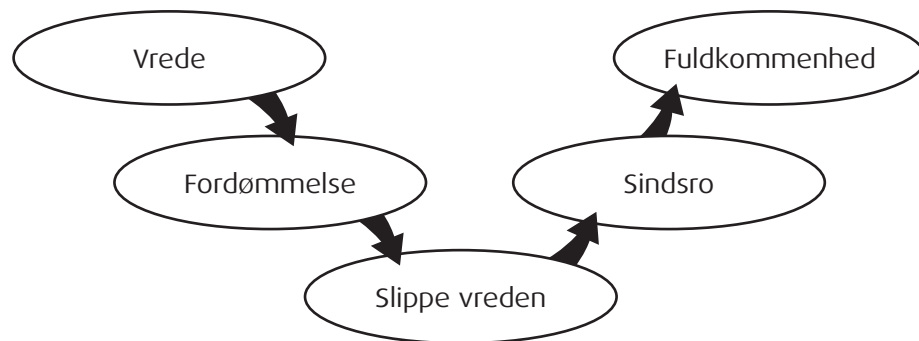
Mennesker af type Et har således en grundlæggende angst for at være et dårligt eller mangelfuldt menneske, og søger derfor at undertrykke og fordømme alle

sider af sig selv, der kan opleves som dårlige. Denne undertrykkelse og fordømmelse giver grobund for en vrede, som rettes dels mod personen selv – fordi man ikke lever op til at være et perfekt menneske – og dels mod andre mennesker. En del Ettere, der ikke har arbejdet med deres personlige udvikling, vil slet ikke være opmærksomme på hvor vrede de er, selvom deres omgivelser fortæller dem det. Det er mennesker der kan stå med sammenbidte kæber og sige: »Jeg er ikke vred! – men jeg synes det er for dårligt, at...« Det bliver en ond cirkel, fordi vreden i sig selv opleves som en forkert følelse, som må fordømmes og undertrykkes. Man kommer ikke videre ad den vej.

Sindsro

Etterens udviklingsvej går derfor gennem at give plads til at lære sine følelser at kende og opdage, at når de såkaldte negative følelser bliver accepteret, så medfører det at de ikke længere er så truende for selvbilledet, som de tidligere forekom. Når man lærer dem at kende kan man slippe dem, og opleve en tilstand af sindsro – indre ro og stilhed.

Sindsro opstår når man lader alle følelser blive bevidste, uden at undertrykke nogen af dem. Hermed opstår der også en klarhed, som gør Etteren i stand til at træffe valg ud fra en kropslig følelse af hvad der er rigtigt, og som får bekymringer og angst for at gøre det forkerte til at forsvinde.



Fuldkommenhed

Den essenstilstand, som Ettere ubevidst leder efter, kaldes for fuldkommenhed. Denne kan beskrives som en tilstand af at alt er som det skal være, en dyb lykkefølelse af at være en del af en perfekt helhed. En oplevelse af at alt – inklusive mennesket selv – er ordnet i en overordnet fuldkommenhed, hvor alle detaljer kun er med til at gøre helheden mere perfekt.

Men Etterens personlighed lever nærmest efter det modsatte princip: Etteren bedømmer konstant sig selv og andre ud fra en ubevidst idé om, at alt kan blive stadig mere perfekt, hvis vi blot anstrenger os lidt mere, sidder mere oprejst på stolen, lægger tingene i den rigtige orden, spiser de rigtige vitaminer osv. Personligheden har altså udviklet en lang række mønstre, som har til formål at genskabe tilstanden af at alt er fuldkomment. Men i virkeligheden opnår personligheden det modsatte: for der vi altid kunne findes mere der kan rettes, mere der kan gøres bedre, der er ingen ende på det, og derfor er det ingen farbar vej til den indre essenstilstand..

Når Etteren giver slip på vreden og fordømmelsen, vil han eller hun opdage, at gennem at give slip er det nemmere at opnå den tilstand, man ubevidst har søgt efter, og at opleve at være et helt menneske, med »gode« og »dårlige« sider – og fordi man er hel og hviler i sig selv, er der ingen der ønsker at kritisere en, og der er ingenting der skal ændres eller rettes på.

Grundlæggende overbevisninger

Vi mennesker danner overbevisninger i vores opvækst – overbevisninger som er udtryk for den illusion som den enkelte type lever i, og som hænger sammen med de grundlæggende temaer, som er beskrevet under udviklingsvejen. Overbevisningerne opleves som universelle sandheder for typen, og det kan være svært at indrømme og forstå at det blot er noget man tror, og at det er muligt at tro noget andet i stedet for.

Hvert menneske har mange overbevisninger, nogle er bekræftende og sunde for personen, andre er begrænsende og holder personen fast i en tankegang, som hæmmer den personlige udvikling. Her er blot nævnt nogle af de overbevisninger, der er med til at skabe en begrænsende tankegang for denne type. De er nævnt her, fordi disse overbevisninger oftest er ubevidste, og ved at stille spørgsmålstejn ved om de er sande – og evt. arbejde terapeutisk med at slippe nogle af overbevisningerne – er det muligt at accelerere den personlige udvikling.

Nogle af Eternes typiske overbevisninger er

- ▶ Alle handlinger er enten rigtige eller forkerte
- ▶ Det er fatalt at fejle
- ▶ Der er kun én rigtig måde at gøre tingene på
- ▶ Mine standarder er rigtige både for mig og for andre
- ▶ Et ordentligt menneske gør altid sit yderste
- ▶ Man skal gøre sig fortjent til sine fornøjelser
- ▶ Min indre kritiker ved bedre end mine følelser hvad der er rigtigt at gøre
- ▶ Hvis jeg ikke er perfekt har jeg ikke fortjent kærlighed

Hvis du er en Etter kan du komme videre gennem

- ▶ At blive helt klar over, at den indre kritiker ikke er guddommelig, men er en stemme du selv har installeret som barn. Denne indre stemme er derfor ikke klogere end et barn, og troen på at der kun er én rigtig måde at gøre det på, stammer sandsynligvis fra et barns begrænsede tankegang. Det vil derfor være godt for dig at lære at behandle den indre kritiker som et barn, som har en meget positiv hensigt: nemlig at sørge for at du ikke bliver kritiseret af andre. Arbejd eventuelt terapeutisk med at tage direkte kontakt med denne indre del af dig selv, så du får et bedre samarbejde med den – et samarbejde der også tager hensyn til dine egne behov.
- ▶ At sætte spørgsmålstejn ved de regler, du lever efter, og ved de standarder du har opstillet for hvad der er rigtigt – behøver de virkelig være så strenge? Kan du være et ordentligt menneske selvom du slækker lidt på nogle af dem?
- ▶ At lade være med at vende den indsigt du nu får om dig selv til angreb på dig selv. Forsøg i stedet at glæde dig over at du er kommet så langt, at du har fået øje på dine mønstre, og forestil dig, hvordan dette kan føre dig videre. Gør det til en vane, at hver gang du giver dig selv feedback eller får feedback udefra, så at finde tre ting du gjorde godt og kun én ting du kan fokusere på at forbedre – således at du tager et skridt ad gangen. Har du lagt mærke til, at mennesker også vokser gennem at få fokus på det de er gode til, og derved bruge deres stærke sider endnu mere!
- ▶ At lægge mærke til de positive sider ved den måde andre mennesker oplever verden på, og de ting, som andre synes er vigtige – hvordan kan deres måde at tænke på berige din egen verden?

- ▶ At være opmærksom på, at når du bliver vred på andre fordi de »slipper godt fra at opføre sig sådan« så er det signaler fra dit ubevidste om, at det de »slipper godt fra« er noget, du et eller andet sted også kunne ønske dig. Hvad skal til for at du giver dig selv lov til det? På hvilken måde kan du være et pligt-opfyldende menneske og give dig selv lov til at opføre dig på en lidt anden måde? Hvad er dit første skridt til at tænke i både-og, frem for i enten-eller?
- ▶ At lægge mærke til vrede som ikke bliver udtrykt: at der er en skarphed i din stemme – at du smiler mens din krop er anspændt. Find et roligt hjørne og udforsk vreden: hvad handler den om? Tag den som et tegn fra dit ubevidste på at der er noget du er utilfreds med i dit liv. Mind dig selv om, at det ikke handler om det andre gør eller ikke gør, selvom det vil være det dit sind vanemæssigt fokuserer på. Hvad er det egentlig for et behov der ligger bagved? Hvad har du ubevidst behov for? Hvilke følelser ligger der bag vreden?
- ▶ At lave en daglig lille øvelse med at stilne dine tanker. Du kan finde forslag til øvelser bagest i denne bog.
- ▶ At huske at det du egentlig søger opnår du ikke gennem at fortsætte med at fokusere på detaljer og fordømme det som er forkert – men kun ved at give slip på angsten for at være et dårligt menneske og huske, at det er naturligt for dig at opleve sindsro og en indre tilstand af at alt er fuldkomment.

Affirmation

Måske kan du have glæde af dagligt at sige nedenstående til dig selv:

»I den uendelighed af liv, hvor jeg er lige nu, er alt helt, perfekt og fuldent«

Afbalancerede Etere

»Verden er perfekt som den er«

Mennesker som har haft en tryk barndom, eller som har arbejdet med deres personlige udvikling, opnår en balance imellem deres passion og deres særlige evne som gør dem til psykologisk sunde mennesker med stort overskud. Det betyder for Eterne, at de har balanceret vreden med sindsro, og at de har god kontakt med deres egne følelser og behov. Deres sindsro og selvironi gør dem til endnu gladere, venlige og humorfyldte mennesker.

Afbalancerede mennesker har mere overskud til andre mennesker, og for Eterne betyder det at de har overskud til at være opmærksomme på andre og på andres følelser. De er ikke længere drevet af at alt skal være perfekt, men bruger deres rationelle holdning til tilværelsen på en måde som medfører en stor tolerance såvel over for andre som over for dem selv

Afbalancerede Etere har en ekstraordinær god bedømmelsesevne. De har sluppet en del af deres indre standarder, og deres bedømmelse er nu grundet i virkeligheden og ikke i idealet. De anvender deres kropslige, instinktive intelligens til at afgøre hvad der er bedst i enhver situation, i stedet for den tidligere tænkning som handlede om hvad man skal og bør gøre. De har en evne til med ét blik at afgøre hvad der er det helt rigtige at gøre.

Når Etere er sikre på deres holdninger får de adgang til en stor fysisk energi. Kritikerer træder tilbage og den tilbageholdte vrede lukkes ud som energi. For harmoniske Etere kan denne energi bruges til meget konstruktive ting, som f.eks. at arbejde uselvisk for en humanitær sag. Uselvisk, fordi tankegangen bagved er at arbejdet bærer lønnen i sig selv, og det er naturligt for Eteren at gøre noget for at skabe en bedre verden.

Disse Etere har udviklet en indre klarhed, som gør dem i stand til at udtrykke ting, som andre har svært ved at forklare – en tegning eller én sætning, der forklarer alt på en måde så det står lysende klart for alle tilstedeværende. De har desuden ofte en klar holdning til moral og etik, som får andre til at søge dem som rådgivere i disse spørgsmål.

Det kan være en stor lettelse for Etere at opdage, at de kun kan gøre deres bedste, og at det er det eneste de er ansvarlige for. Afbalancerede Etere har indset dette og derved udviklet en mere nuanceret forståelse af virkeligheden. De har indset at verden ændrer sig hele tiden, og at det der er godt i det ene øjeblik ikke nødvendigvis er det i det næste. De har kontakt til en essenstilstand hvor perfektion er noget helt andet end én rigtig måde at gøre tingene på. I stedet for ved de – på et niveau som ligger ud over mental forståelse – at verden er som den skal være. At der er en fuldkommenhed bag alt det tilsyneladende kaos.

Selvom man er nået et niveau af at være psykologisk afbalanceret, kan der naturligvis stadig være begivenheder der kan bringe en ud af balance, hvorpå nogle af typens mønstre igen vil blive synlige. For Etere kan det betyde, at et stort arbejdsmæssigt eller følelsesmæssigt pres bringer dem ind i en tilstand af

kritisk perfektionisme og en oplevelse af, at de skal gøre alt selv for at det bliver ordentligt – hvilket yderligere bidrager til presset. Eller de får måske medlidenhed med sig selv, fordi der er så meget de bør gøre. Denne ubalance kan være af kortere eller længere varighed, men for de fleste er den balancerede tilstand så attraktiv, at de vil søge at komme tilbage til den så hurtigt som muligt.

Kender du type 1?

Måske genkender du træk fra type 1. Det kan enten være fordi du er typen, eller fordi du er type 9 eller 2 som har vinge til typen. Eller du kan være type 4 som har type 1 som sit tryghedspunkt, eller type 7 som har det som sit stresspunkt. Så jeg anbefaler at du læser om disse typer også.

Og endelig har type 1 fællestræk med andre typer, som ikke har direkte forbindelse til typen – så der er altså ikke tale om en facitliste, men kun en vejledning.

For at afgøre om du er type 1 eller en anden type kan du se hvor mange af nedenstående spørgsmål du kan sætte kryds ved – jo flere krydser, jo større er sandsynligheden for at du er type 1.

- ▶ Jeg betragter mig selv som rationel og fornuftig
- ▶ Jeg er optaget af detaljer, det er vigtigt for mig at tingene er 100% korrekte
- ▶ Jeg har høje moralske standarder for mig selv
- ▶ Jeg kan bruge lang tid på at færdiggøre detaljer, og det giver mig glæde og ro at se det færdige arbejde
- ▶ Jeg kan have svært ved at træffe beslutninger – hvad er nu det rigtige?
- ▶ Jeg vil oftest helst gøre tingene selv, så de bliver gjort ordentligt
- ▶ Jeg kan føle uro i maven hvis der er noget der ikke er i orden, og en trang til at gøre det så det bliver rigtigt
- ▶ Jeg er nysgerrig, og spørger gerne hvis der er noget jeg vil vide
- ▶ Det man har lovet at lave færdigt gør man selvfølgelig færdigt – uanset hvad der sker
- ▶ Pligter før fornøjelser – undtagen når jeg har ferie eller er til fest

Enneagramkurser

Den bedste måde at lære om Enneagrammet er at tage et kursus, hvor du kan opleve typerne direkte.

Én ting er at læse om typen, en helt anden at opleve den særlige udstråling som de forskellige typer har. På de fleste enneagramkurser vil der være panelinterviews med mennesker af de forskellige typer, og dermed vil du få historier og eksempler, som giver en dybere indsigt i typernes tankegang.

I Makani Academy tilbyder vi en række kurser og uddannelser, som fokuserer på Enneagrammet i personlig udvikling og coaching. Vi tilbyder desuden uddannelse til HR Coach, en uddannelse som kombinerer NLP coachingteknikker med Enneagrammet.

Du kan læse mere på www.makani.com

Enneagram-DVD

Som supplement til bogen findes en DVD med interviews med mennesker af de ni personlighedstyper. Dette er en fin måde at høre typerne selv fortælle om hvordan de tænker, og hvad der motiverer dem.

DVD'en kan købes ved henvendelse til info@makani.com

Enneagramcoaching

Kunne du tænke dig at modtage coaching fra en person, som kender Enneagrammet?

En HR Coach kan vejlede dig ud fra dine dybtliggende mønstre og forstå din måde at tænke på. Han eller hun kan støtte dig til at finde din motivation til at komme videre, og hjælpe dig med at finde ud af, hvad der blokerer dig.

En HR Coach har en grundig uddannelse, der kombinerer NLP teknikker med Enneagrammet. Der er uddannede coaches i Danmark, Norge, Sverige og flere andre lande.

Du kan finde en HR Coach i dit område på www.intercoaching.net