

# Få adgang til ALLE typerne i dig



## veje til din sande natur

Enneagrammet er langt mere end et system til at typebestemme folk. Alle ni typer kan ses som stier, vi må betræde for at vågne op. Det er ikke kun bevidsthed om ens egen type og dens kvaliteter og faldgruber, der er vigtig – de otte andre typer kan være genveje til større nærvær og flere handle muligheder.

Af Tine Sejbæk

### Hvad er Enneagrammet?

Enneagrammet er et persontype værktøj, der bygger på et gammelt princip til selvopdagelse og selvudvikling. Det er udviklet til et nutidigt værktøj af psykologer og psykiatere.

Enneagrammet bygger på ideen om, at mennesker kan deles ind i ni typer. Alle indenfor samme type er naturligvis ikke ens. De har blot nogle vigtige fælles træk i deres måde at opleve verden på.

Man kan bruge Enneagrammet til at blive klogere på sig selv og omverdenen. Eller på sit parforhold. Enneagrammet kan også bruges til at forstå dynamikken i ens familie og til at blive en bedre forælder.

Enneagrammet kan samtidig være et redskab til at komme til et mere "ægte" sted i sig selv. Vil man f.eks. som 7'er blive mere psykologisk sund, kan man arbejde på at være mere tilstede i nuet frem for at tænke på fremtidige planer. For en 4'er kan det bl.a. handle om at holde op med at søge sin identitet i de ting, der gik galt i barndommen.

Enneagrammet, persontypologien hvor man deler mennesker op i ni, grundlæggende typer – ni måder at se verden på – har vundet indpas herhjemme i de senere år. Ikke kun blandt privat personer, der søger øgetselvindsigt. Men i høj grad også i virksomheder og på offentlige arbejdspladser, hvor man bruger viden om menneskers forskellige drivkraft til at forstå sig selv og hinanden (eksempler: Philips, Danica Pension og Vestjyske Bank).

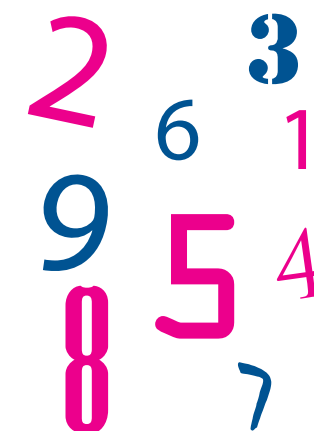
Men Enneagrammet handler ikke kun om at opdage sin type for dermed at kunne arbejde med dens særlige problemstillinger. Enneagrammet bygger ganske vist på, at vi hver især fødes med en type – en måde at fortolke verden på – som vi "bor" i hele livet. Skønt mennesker forandrer og udvikler sig på utallige måder gennem livet, skifter vi ikke type.

Men det vigtige er samtidig, at vi også rummer de otte andre typer. Det handler på et dybere plan om at

få adgang til ALLE ni typer og deres kvaliteter i os. De ni typer kan ses som dørene til potentialer, vi endnu ikke har udnyttet. At have adgang til alle typernes kvaliteter er at have adgang til essens hvert eneste øjeblik i vores liv under alle omstændigheder.

De fleste af os har f.eks. et bestemt perspektiv på, hvordan man f.eks. løser en opgave, eller hvordan man indgår i relationer. Men hvis man virkelig skal vokse, handler det om at forstå, at det ikke kun er "my way" men også alle de andres "way", der er brugbar, siger Flemming Christensen fra konsulentfirmaet THINK ABOUT IT, der afholder kurser i Enneagrammet.

Så ens personlige vækster dermed afhængig af indsigt i alle ni typer. Både gennem indsigt i den misforståede måde at se virkeligheden på, typerne hver især har. F.eks. tror 1'eren ofte, at virkeligheden skal forbedres, og 6'eren tror, at man er nødt



### Hvad kan vi lære af de andre?

Vi kan lære af **type 1**, at det er vigtigt at være fordomsfri

Vi kan lære af **type 2**, at man skal ære og nære sig selv, før man kan gøre noget for andre

Vi skal lære af **type 3**, at det er vigtigt at følge sit eget hjerte og være tro over for sig selv

Vi skal lære af **type 4**, at man ikke kan forstå sine følelser intellektuelt

Vi kan lære af **type 5**, at der findes andre intelligenser end hovedets intelligens

Af **type 6**, at tingene nok skal gå, og at der er megen læring ved at kaste sig ud i nye ting

Af **type 7**, at vi skal træne vores nærvær

Af **type 8**, at vi skal have empati

Af **type 9**, at det er vigtigt at finde sin egen stemme og lade andre høre den

til hele tiden at regne ud, hvad der kan gå galt

Og f.eks. bor der i type 4 en misforståelse omkring selvopfattelse. 4'eren tror, at hun eller han er sine følelser og tillægger dem en værdi, de ikke har. Det gør vi alle, men 4'eren gør det især. 8'eren tror, at det altid handler om at være den stærke. 2'eren tror, at man bare skal finde de andres behov, så bliver man elsket. Og det er jo ikke den fulde sandhed, siger Flemming Christensen.

Så de ni typer har nogle universelle misforståelser og fejlfortolkninger af,

hvad livet er, som vi alle på et plan er underlagt, siger han.

**Stig i selvindsigt**

Men det vigtige er mindst lige så meget at få indsigt i og dermed adgang til de andre typers højere KVALITETER (se boks om, hvad vi kan lære af typerne) - gennem at mærke dem i sig selv.

At få adgang til de ni typer giver ganske enkelt en større frihed og langt flere tanker og handlinger. Og man får mulighed for at stige i selvindsigt.

Indenfor Enneagrammet opererer man med, at der ikke alene findes ni typer. Der eksisterer også, inden for hver type, ni niveauer af selvindsigt. Niveauerne er én af årsagerne til, at mennesker inden for samme type kan fremtræde vidt forskellige i afhængighed af deres psykologiske sundhed. Både Saddam Hussein og Nelson Mandela var/er f.eks. 8'ere, men på vidt forskelligt niveau af psykisk sundhed.

Der findes stressende niveauer (niveau 1-3), hvorman udlever sin essens og er til stor gavn for verden og sig selv. Tre middel niveauer (4-6), hvor langt de fleste af os befinder sig. Og tre sunde niveauer (7-9), hvorefter en stigende grad af frygt og forsvar, og hvor man f.eks. befinder sig under psykisk sygdom.

Gennem mindre arbejde og øget fokus på sin måde at opføre sig, kommunikere og tænke på er det muligt gennem livet at stige i selvindsigt og dermed niveau. Jo mere man stiger i selvindsigt, jo mindre er man identificeret med sine vaner og mønstre, med ego'et. Jo mere nærvær vil man opleve, og jo mere er man i kontakt med sin essens, dvs. sit fulde potentiale. At stige i selvindsigt handler altså om at blive mere og mere frigjort fra sin personlighed og dens mønstre. På de sunde niveauer tager man lidt lettere på jæg-identiteten. Man er mindre

identificeret med sin succes og lidelse - alle de historier, man kan have om sig selv. Man har stadig nogle tendenser, som hører typen til, men man kan "se det udefra" og frit bestemme, om man vil handle ud fra sine tendenser. En sund type 2 kan f.eks. stadig have lyst til at hjælpe andre, men det foregår ikke på en tvangspræget måde, fordi 2'eren ønsker selv at blive elsket eller pudse sit selvbillede af. Men fordi han eller hun har lyst til det i øjeblikket.

På de sunde niveauer udlever vi vores mål med at være her på jorden. Så bliver livet helt automatisk sjovt. Så hjælper vi automatisk andre. Og vi gør dét, vi gør, fordi vi ikke kan lade være. Og så bliver livet meget større og handler om langt mere end blot at tjene penge eller udfylde nogle roller som kæreste, kollega og forælder, siger Flemming Christensen.

Et af redskaberne til at stige i selvindsigt er netop at have adgang til de andre typer. Både gennem at forstå, hvordan de andre misforstår verden (som man selv gør) - men i høj grad også gennem adgang til deres kvaliteter. Type 6 har kan f.eks. være meget

domineret af frygt for alt det, der kan gå galt. En side, mange måske kender. Omvendt er 6'eren potentiale et stort mod og dyb forståelse af, at vi er støttet af universet - at der er nogen eller noget, der passer på os. Og den dybe sandhed kan vi alle have brug for at trække på i frygtfulde krisetider.

Et andet eksempel er, at folk inden for type 1 kan være meget overbeviste om, at der er noget galt med verden og dem selv. Men 1'eren harsamtidig en unik adgang til at forstå, at virkeligheden rent faktisk er perfekt. At alt udfolder sig lige præcis, som det skal. Og det kan mange af os også have behov for at huske.

Så: hvis man virkelig vil udnytte sit potentiale, handler det altså ikke kun om en segentype - men om at trække på alle de andre kvaliteter. Og det kan man ikke læse sig til - det skal opleves!

Litteratur "Enneagrammets visdom" (Russ Hudson og Don Riso). [www.indsigtforlag.dk](http://www.indsigtforlag.dk). "Enneagrambogen" af Flemming Christensen, Aschehougs forlag. Se mere på [www.thinkaboutit.dk](http://www.thinkaboutit.dk)



**Workshop**

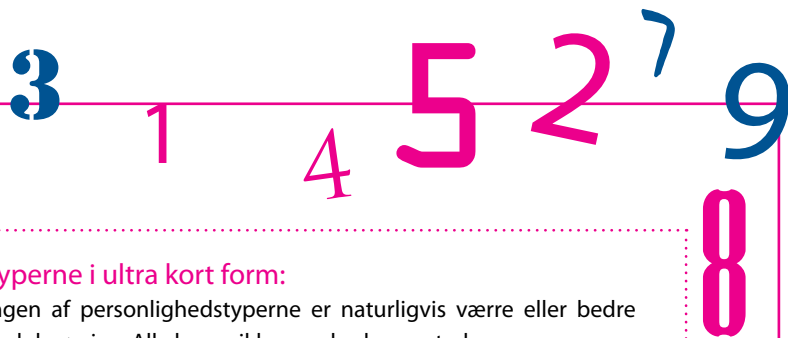
Workshop om de ni veje til din sande natur

En af verdens førende Enneagram eksperter, Russ Hudson, kommer den 27-29 november til København og holder - for første gang i Europa - workshoppen "The Enneagram of Nine Path". Gennem oplevelsesbaseret undervisning med øvelser og musik får du lejlighed til at undersøge og mærke alle ni typer i dig.

På kurset får du indsigt i:

- Hvordan de otte andre typer i dig er genveje til at opnå større nærvær
- Hvilke særlige mønstre i de enkelte typer, der skal belyses, for at du kan udvikle dig fuldt ud
- Hvordan din personlige vækst er afhængig af indsigt i samtlige ni typer
- Hvordan du er mere tilstede i nuet - til gavn for dig selv og dine nære relationer.

Prisen for kurset, der starter den 25-11 kl. 13 på Cornwell i Holte, er 4750 kroner + moms inklusive materialer og forplejning. Tilmelding og info 70278060 og [info@thinkaboutit.dk](mailto:info@thinkaboutit.dk).



**Typerne i ultra kort form:**

Ingen af personlighedstyperne er naturligvis værre eller bedre end de øvrige. Alle har unikke svagheder og styrker. Uanset hvilken type, du "bor" i, har du alle ni typer i dig i en eller anden grad. Du kan opleve den menneskelige naturs totale spektrum, når du undersøger dem alle og opdager, hvordan de fungerer i dig. Den bevidsthed giver dig - udover flere handlemuligheder - også større forståelse for og medfølelse med andre, fordi du genkender mange af de andres vaner og reaktioner i dig selv. Det er f.eks. langt sværere at fordømme 8'eren aggressivitet, hvis du er opmærksom på din egen aggressivitet.



**1**  
Type 1:  
**Perfektionisten**  
Er optaget af, hvad der er rigtigt og forkert.



**2**  
Type 2:  
**Hjælperen**  
Er optaget af at hjælpe og opfylde andres behov.



**3**  
Type 3:  
**Udretteren**  
Er optaget af at lykkes og forsøger at være den bedste.



**4**  
Type 4:  
**Individualisten**  
Er optaget af følelser. Føler sig speciel og ønsker at finde sig selv.



**5**  
Type 5:  
**Udforskeren**  
Er mental og optaget af at skaffe sig viden.



**6**  
Type 6:  
**Loyalisten**  
Ønsker at finde sikkerhed og er optaget af, hvad vedkommende kan stole på.



**7**  
Type 7:  
**Entusiasten**  
Er optaget af at skaffe sig nye og spændende oplevelser.



**8**  
Type 8:  
**Udfordrer**  
Er synlig og optaget af at styrke kontrol og retfærdighed.



**9**  
Type 9:  
**Fredsskaber**  
Er optaget af at opretholde stabilitet og fred i sindet.