

Kend dit instinkt Forstå dig selv

Enneagrammet er i de senere år blevet meget udbredt. Både i erhvervslivet og som redskab til personlig selvudvikling. Noget helt centralt i Enneagrammet er, at der, udover selve typerne, findes tre instinktmæssige varianter. De har stor betydning for vores måde at opleve verden på - og for vores parforhold!

Er du social,
overlever
eller seksuel?

**LYDER DET
MÆRKELIGT?**

Det handler om instinkter; den "dyriske" del af os, som ligger dybt i os og er afgørende for, hvordan vi oplever verden. Inden for det person-typologiske værktøj Enneagrammet er begrebet instinkter centralt. I Enneagrammet opererer man med ni personlighedstyper med hver sin drivkraft og syn på verden. Man kan altså være type 1, 2, 3, 4 osv. (se boks). Men DERUDOVER - og nok så vigtigt - er det sådan, at hver type har adgang til tre primære instinkter: overlevelsesinstinktet, det sociale instinkt og seksuel instinkt. Alle tre instinkter er virksomme i os. Det er bare forskelligt, hvilket der er primært. Er man en overvejende social type, vil man typisk være optaget af at blive accepteret og gøre sig nødvendig. Mens en person, der f.eks. har overlevelsesinstinktet som det primære, vil tænke mest på at sørge for livets fornødenheder og fysisk komfort.

I Enneagrammet taler man om et primært instinkt, et sekundært og ét, der er ens blinde plet. Man har ganske enkelt ikke udviklet det. Er man lav i overlevelsesinstinktet, kan man f.eks. glemme at gå i ordentlig tid i seng, at klæde sig varmt på osv. De ting har ikke høj prioritet. Man kan rangordne de tre instinkter lige som lagene i en kage med det primære instinkt øverst, et andet i midten og det svageste i bunden. Man kan f.eks. have overlevelsesinstinktet som sit primære instinkt, det sociale på andenpladsen og det seksuelle som en blind plet.

DEN VIGTIGSTE FAKTOR I PARFORHOLD

Og hvorfor nu al denne snak om instinkter?
Fordi instinkter er vigtige for, hvordan vi oplever verden.

Og uhyre vigtige i forhold til, hvordan vi fungerer i relation til andre. Ifølge den Enneagram ekspert, der sandsynligvis på verdensplan ved mest om instinkter, amerikanske Russ Hudson, er instinkterne vigtigere end selve Enneagram typen, når vi taler parforhold.

Et par, der er opmærksom på hinandens instinktmæssige behov - og opfylder dem - vil have størst chance for at få forholdet til at lykkes.

Det er den vigtigste komponent i et parforhold, meget vigtigere end ens type, siger Russ Hudson. Er man f.eks. som par type 1 og type 6, vil man måske af den grund kæmpe med visse problematikker - men det afgørende er faktisk, hvordan man passer sammen instinktmæssigt.

Mennesker med samme, primære instinkt har en tendens til at dele værdier og forstå hinanden. Hvor imod par, der er forskellige, (f.eks. en overlever og en seksuel type) er tilbøjelige til at have flere konflikter, fordi deres grundlæggende værdier er så forskellige.

Et forhold, hvor begge har samme, primære instinkt, kan overleve længere på "automatpiloten", end hvis man har forskellige, primære instinkter. Men under alle omstændigheder er det nødvendigt med en bevidsthed om hinandens instinkter, mener Russ Hudson. Eksemplet kunne være, at den ene i forholdet er social, mens den anden har det som en blind plet. Det kan give mange sammenstød. F.eks. fordi den ene oftest vil være hjemme. Mens den anden hyppigt ønsker at gå ud og "involvere sig i verden".

Mange frustrationer i parforhold opstår, fordi parterne ikke føler, de får deres primære instinkt tilfredsstillet. Men hvis man er bevidst, nærværende og kan lære af hinandens forskelligheder, kan det være meget kraftfuldt. Mens man uden bevidsthed let kommer til at bevæge sig i hver sin retning. Det handler om forståelse for de forskellige behov. For, at man ikke altid kan få det på "sin måde". Selv om der kan være fordele ved at dele samme, primære instinkt, er det ikke nødvendigvis godt, hvis begge har samme instinkt som blind plet. Har begge f.eks. overle-

HVAD ER ENNEAGRAMMET?

Enneagrammet er et moderne person-typologisk værktøj, der i dag bliver brugt i store dele af det danske erhvervsliv (eksempler: Det Kongelige Teater, Danica og Unilever). Samtidig med, at det er et spirituelt redskab til selvudvikling, hvis oprindelse kan spores tilbage til sufierne i Mellem-østen for flere tusinde år siden.

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

Enneagrammet er en model af virkeligheden. Det er ikke virkeligheden. Man er heller ikke f.eks. en type 2. Ens identitet er ikke et tal. Men man kan have nogle træk, som det tal har, siger Flemming Christensen fra konsulentfirmaet THINK ABOUT IT, der tilbyder kurser i Enneagrammet.

Men selv om man tilhører en bestemt type, har man også de andre i sig. Især de typer, der ligger ved siden af vores egen type, påvirker os. De kaldes vinger. 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. Eller til at blive en bedre forælder. Men nok så vigtigt kan Enneagrammet ifølge dets fortalere være et redskab til at komme til et mere sandt sted i sig selv. Vil man f.eks. som 7'er blive mere psykologisk sund, kan det være en god idé at arbejde på at være mere tilstede i nuet, frem for at lægge flere 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 ens barndom. Om at komme ud af sin fantasiverden og mærke sin krop og vejrtrækning her og nu.

En yderst vigtig bog om Enneagrammet er "Enneagrammets visdom" (Russ Hudson og Don Riso), som sidste år udkom på dansk på Indsigt Forlag. Samt Flemming Christensens "Enneagrambogen", der sidste år kom på Aschehougs forlag.



velses-instinkt som blind plet, bliver regningerne måske ikke betalt. Hvis begge har det sociale som deres blinde plet, kan det være et problem, når den ene dør, fordi den anden er uden omgangskreds.

DANS MED ALLE TRE INSTINKTER

Det optimale - som er målet - er at få balance indeni mellem de tre instinkter. Det er fint nok at have fokus på at leve sundt og få betalt sine regninger, som en overlever ofte har, men det er også nødvendigt at kunne begå sig socialt. Og der kan omvendt mangle nærvær og intensitet i ens liv, hvis man ikke er i kontakt med det seksuelle instinkt. Hvis man er lav i det sociale, kan blot et telefonopkald være som tortur. Man tænker groft sagt: "Hvorfor snakker folk med hinanden, når de ikke tjener penge eller dyrker sex? Hvorfor er de venner?" Hvis man er lav i det seksuelle, kan det knibe med, at der er noget, der får én til at stå op om morgenen og sige "Yes". Man ærer ikke sin egen "indre ild".

Hvis vi er heldige, kan vi "danse" gennem livet med alle tre instinkter. Jo mere fikseret og besat af det ene, jo mere ubalance. Vi har behov for alle tre instinkter.

Og når vi udvikler vores blinde plet, får vi det godt. Er ens blinde plet overlevelses-instinkt, bliver man i virkeligheden glad, når man får sin søvn og får spist sundt. Så føler man sig velafbalanceret. Og man holder op med at være så "besat" af sit primære instinkt, siger Russ Hudson og uddyber:

Det er ofte, at det, man kalder "midtvejskrisen", handler om instinkter. Det instinkt, man ikke har udviklet, prøver man at leve ud. Er man f.eks. lav i det sociale, ønsker man nu pludselig at involvere sig mere i verden. Det er ikke muligt at ændre sin Enneagram type (type 1 til 9) - man "bor"

Instinkter

OVERLEVELSES-INSTINKTET

Har man overlevelses instinkt som det primære, er man optaget af at skaffe og opretholde fysisk sikkerhed og bekvemmelighed, hvilket ofte viser sig i en interesse for mad, tøj, penge, bolig og fysisk sundhed. De temaer har første prioritet. Alle dyr har et overlevelses instinkt. Det er tendensen til at opføre sig på en måde, så man forøger chancen for at overleve. Fugle flyver f.eks. sydpå om vinteren for at overleve. Således også med mennesker. Overlevelses-instinkt i os er det, der tager sig af vores overlevelse, komfort og sikkerhed. Det, der gør, at vi får lyst til at leve sundt, fylde fryseren med gode tilbud og spare op til pensionen. En overlever vil, når vedkommende træder ind i et rum for første gang, (f.eks. på et kursus med nye mennesker), lægge mærke til: Er stolene behagelige? Er der vand at drikke? Er temperaturen herinde behagelig? Hvordan er belysningen? Hvor når får vi næste gang spise eller kaffe-pause - og er der mad nok?

I et parforhold søger de komfort og stabilitet. De er redebyggere og kan ofte lide at "hygge sig" hjemme. Mennesker, der har overlevelses-instinkt som det primære, vil typisk bruge deres energi på at skabe et sikkert miljø, købe ind og vedligeholde hjemmet. Er man "lav" i overlevelses-instinkt (har det som blind plet) kan det måske knibe med at betale regningerne, få søvn nok osv. Man vil ofte mangle incitament til at samle formue eller ejendom eller overhovedet bekymre sig om den slags.

DET SEKSUELLE INSTINKT

At det seksuelle instinkt er dominerende hos én betyder ikke nødvendigvis, at man er sexet eller nyder sex mere end andre. Hos de seksuelle typer er der en konstant søgen efter intense oplevelser. Ikke kun seksuelle erfaringer, men en hvilken som helst situation, der er ladet på samme måde. De søger intens kontakt i alle forhold og er "nærhedsnarkomaner". Det seksuelle instinkt handler om tiltrækning - om hvad man er tiltrukket af og ikke. Det er et instinkt, der kan være præget af aggression og konkurrence. Man går efter det, man vil have! Når en person, der har det seksuelle instinkt som det primære, kommer ind i et rum, er personen hurtigt på det rene med, hvor de mest interessante mennesker er. De går efter det, der tiltrækker dem. Som om de tænker: "Hvem har den kraftigste energi?" Der er bare nogle mennesker, de ved, de vil tale med (de andre ser de næsten ikke). De vil ikke nødvendigvis i seng med dem. Men de har lagt mærke til dem. (I modsætning hertil lægger den sociale type mærke til, hvem der taler med værten, og hvem der har magt og prestige - overleveren ser efter, hvor der er varmt, og hvor forfriskningerne står).

Nogle gange har de seksuelle typer svært ved at være fokuserede. De søger stimulation - og masser af det! De kan ofte lide megen øjenkontakt. For dem handler seksualitet om energi og stimulation. Det behøver ikke engang at være fysisk. En samtale kan være som at dyrke sex! Hvis man har det seksuelle instinkt som blind plet falder det ikke naturligt at opleve intimitet og stimulation. Man ved måske godt, hvad man kan lide, men har svært ved at blive begejstret nok. Og har problemer med at være nær i forhold til andre.

DET SOCIALE INSTINKT

At være social handler ikke nødvendigvis om, at man elsker at gå til fester eller sidde til møder. Mennesker med et primært socialt instinkt beskæftiger sig med at blive accepterede og gøre sig nødvendige

i verden. De er optagede af at opretholde den følelse af værdi, de får fra at deltage i aktiviteter sammen med andre - i familien, gruppen eller på globalt plan. De elsker at føle sig engagerede og spille sammen med andre omkring et fælles mål.

Når en social type kommer ind i et rum (f.eks. på et kursus med mange nye mennesker), er personen hurtigt klar over magtfordelingen og den subtile dagsorden mellem forskellige mennesker. De mærker efter: Hvor er min plads? De er opmærksomme på dynamikkerne på et større plan. Hvem taler med hvem? Og de er opmærksomme på, om de selv bliver accepterede eller ej. De sociale typer har også en nysgerrighed over for andre. De ringer til folk. Når de har en partner, vil de gerne gøre noget i verden med vedkommende - de vil ikke kun sidde hjemme og have det hyggeligt. De sociale ønsker at være involverede og gøre noget meningsfuldt. De har en frygt for at blive udelukket - at livet ude i verden "går dem forbi". Det sociale instinkt handler om at være optaget af og drage omsorg for, hvad der sker de andre medlemmer af ens "art". Som forældre bruger man f.eks. det sociale instinkt. Det er også det sociale instinkt, der gør, at vi i Vesten f.eks. vælger at hjælpe ofrene for Tsunamien. Selv om ofrene ikke lige er vores nærmeste familie. Hvis det sociale er det mindst udviklede hos én, falder det ikke naturligt at deltage i sociale bestræbelser og pligter. Man har svært ved at se meningen med at skabe sociale forbindelser og ser ofte bort fra andres mening med dem.



i sin type hele livet. Men faktisk er det - gennem essentiel coaching - muligt at ændre sit primære instinkt og dermed lave om på rækkefølgen af de tre instinkter (se i øvrigt faktaboksen om workshoppen med Russ Hudson - på kurset vil han bl.a. fortælle om, hvordan man via kendskabet til instinkter kan stige i selvindsigt og blive mere balanceret og sund på det psykologiske plan).

Russ Hudson er en af de mest kyndige og nyskabende tænkere inden for Enneagrammets verden i dag. Udover at være medgrundlægger af det amerikanske The Enneagram Institute har han skrevet bøger om Enneagrammet og undervist i det verden over i mange år. Han har tidligere været i Danmark for at undervise i andre aspekter af Enneagrammet - men for første gang kommer han nu til landet for at holde en workshop om instinkter - et emne, han er blandt de mest vidende om. Som underviser er han på én gang seriøs, dyb, humoristisk og underholdende.

Workshoppen vil bl.a. handle om:

- Hvordan dit instinkt styrer dig
 - Hvordan samme type kan have forskellige reaktionsmønstre pga deres forskellige instinkter
 - Hvordan du genkender instinkterne i andre og kan bruge det til at skabe en optimal relation til alle typer og instinkter
- Workshoppen finder sted d. 22-24 september et centralt sted i København.

For tilmelding kontakt Think About It på tlf. 70278060 eller send en e-mail til hcs@thinkaboutit.dk. Du kan også se det fulde program for workshoppen på www.thinkaboutit.dk

9 måder

...at være til på i verden

Typerne i ultra kort form:

Type 1

Reformatoren eller perfektionisten. Er optaget af at gøre det rigtige.

Type 2

Hjælperen. Er optaget af at hjælpe og gøre sig uundværlig.

Type 3

Udretteren. Er optaget af at få succes og være den bedste.

Type 4

Individualisten eller kunstneren. Føler sig speciel og ønsker at finde sig selv.

Type 5

Udforskeren eller iagttageren. Er mental og optaget af at skaffe sig viden.

Type 6

Skeptikeren eller loyalisten. Ønsker at finde sikkerhed og er optaget af, hvad vedkommende kan stole på.

Type 7

Entusiasten eller den livfulde. Er optaget af at skaffe sig nye og spændende oplevelser.

Type 8

Lederen eller udfordreren. Er (umiddelbart) dominerende, magtfuld og selvsikker.

Type 9

Fredsskabereren eller mægleren. Ønsker at opretholde stabilitet og fred i sindet.

Se også den tidligere artikel om Enneagrammet i Liv og Sjæl nr. 2005. Her står typerne mere udførligt beskrevet.