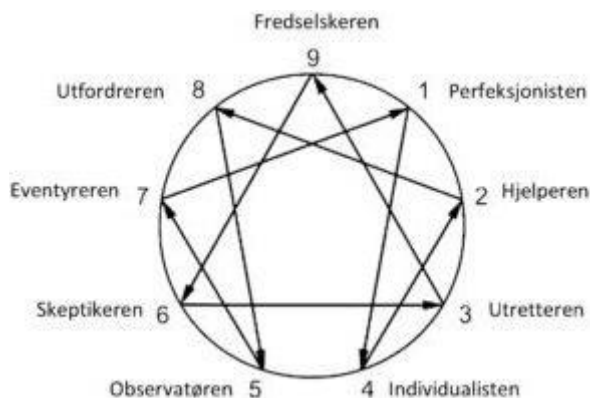


DE 9 ENNEAGRAMTYPENE



Enneagrammet er et verktøy du kan bruke til å bli oppmerksom på- og bevisstgjøre reaksjonsmønstrene og atferden din, både i forhold til andre mennesker og forskjellige situasjoner du møter i livet.

Ved å forstå og bruke Enneagrammet kan du styrke og videreutvikle dine positive sider og talenter, samtidig som du også kan bli oppmerksom på hemmende atferd og destruktive mønstre som styrer deg når du opplever stress og negativt ladede situasjoner. Ved hjelp av Enneagrammet kan du bli bevisst på, og motarbeide, disse mønstrene og nøytralisere dem og etter hvert også bytte dem ut med atferd og mønstre som fungerer bedre og dermed på den måten gjøre livet ditt rikere og mer autentisk.

Som vi ser på symbolet, viser Enneagrammet oss ni forskjellige psykologiske personlighetstyper. Disse typene har alle forskjellige strategier for hvordan de håndterer verden. Allerede tidlig i livet finner vi ut hva som fungerer best for oss, for å få det vi trenger i livet. Det utvikler seg til et personlighetsmønster, som vi ofte tar ukritisk med oss videre opp i livet.

Vi har alle litt av alle de ni typene i oss, men en av disse typene likner litt mer på oss enn de andre otte. Vi er altså spesialisert til å se livet fra et av de ni perspektivene. Det påvirker våre holdninger og vår væremåte. Ved å finne ut hvilken type som er mest oss, lærer vi å kartlegge og forstå vår egen personlighet, samtidig som vi også får åpnet øynene for at andre mennesker er, reagerer og tenker annerledes enn oss selv. Men det viktigste er at Enneagrammet beskriver hvordan vi kan komme videre gjennom å bli bevisste på mønstrene våre og slippe de mønstre vi ikke ønsker å ta med oss videre. Nedenfor er en kort beskrivelse av hver av typene.

Enneagramtype 1: Perfeksjonisten

1ere fokuserer på alle tings fortrefelighet og eleganse, for eksempel i et skjema, en tekst, et stykke musikk, et kunstverk eller en tale. Samtidig vil de ofte bemerke og korrigere feil, samt identifisere og overholde normer for perfeksjon i tanke, følelse og atferd. De handler ut fra deres egen vurdering av hva som er rett og galt, og har en

sterk tendens til å dømme og straffe eller kritisere seg selv og andre. 1ernes opplevelse av godt og dårlig er grunnleggende basert på en tillagt indre kritisk og dømmende foreldrestemme eller myndighet (kan være 1erens egen indre dommer). Stemmens formål er å peke på og tilrettelegge 1erens oppførsel før den blir uakseptabelt eller til og med uetisk.

Hovedtrekk: En sterk indre kritiker, en tendens til å kritisere eller dømme andre, legger vekt på etisk og korrekt oppførsel, samt overholde regler og standarder. 1ere er også tilbøyelig til å være perfeksjonistiske og idealistiske.

Styrke: 1ere er vanligvis pålitelige, fornuftige og har en høy moral. De viser ofte sin integritet og deres ønske om å forbedre ting til det beste for alle.

Utfordringer: 1eres utfordringer er å kontrollere sitt eget sinne, administrere sin perfeksjonisme og unngå å være altfor kritisk til seg selv og andre.

Enneagramtype 2: Hjelperen

2ere fokuserer på relasjoner med andre mennesker og å gi oppmerksomhet til folk de anser som betydningsfulle. Det er naturlig for dem å vise andre sin velvilje og de kan være følelsesmessig knyttet til et ønske om å få aksept og anerkjennelse.

2eres oppmerksomhet er rettet mot å etablere og vedlikeholde forbindelser til sine medmennesker i et forsøk på å møte sitt eget (ofte ubevisste) behov for positiv kontakt. Tidlig i livet har mange 2ere opplevd å ikke bli møtt i deres relasjonsbehov og spesielt deres følelsesmessige behov. Resultatet er at de føler at de trenger å være der for andre og ha et øye for andres behov, for derved å få anerkjennelse og kjærlighet i retur.

Hovedtrekk: 2ere kan være muntre og glade, og de føler ofte at de kjenner andres behov og vet hva som er bra for andre. Dette fokuset på andre kan skjule et eget usikkert indre.

2ere ofte har problemer med å identifisere sine egne behov og få dem møtt direkte. De kan være veldig medfølende, vennlige og givende, men kan også bli sinte eller fornærmet hvis deres gavmildhet ikke er verdsatt eller gjengjeldt.

Styrke: 2ere får lett venner, kan være hensynsfulle, oppmerksomme og morsomme, og de er ofte flittige og positivt engasjerte.

Utfordringer: 2ere forsømmer ofte sine egne behov, prøver å blande seg inn i andres saker, og kan være usikre når de opplever virkelig nære forhold til andre mennesker.

Enneagramtype 3: Utretteren

3ere er mest fokusert på målsetning og å nå sine mål, på fremgang og på å skape det «riktige» bilde av seg selv, slik at andre setter pris på dem. De fokuserer på å «gjøre» snarere enn å «være». 3ere går ofte inn i en rolle, enten det er forventet av andre eller dem selv. Derfor tror de feilaktig at deres identitet ligger i det inntrykk de

gir andre. Selv om det til en viss grad gjelder for alle typer, vil 3eres karakter dannes og styres av denne feilaktige identifikasjon med et idealbilde.

Det som driver 3ere, er ofte basert på en tidlig opplevelse av å bli verdsatt for det de gjorde og ikke for hvem de var. Resultatet er at de handler og oppnår resultater for å gjøre seg fortjent til andres aksept og verdsettelse. Fordi de er opptatt av hva de gjør er 3ere ofte ikke klar over at de stenger ute følelser, fordi de tror at følelser kan komme i veien for det de ønsker å gjøre og oppnå.

Hovedtrekk: Et overdrevent fokus på arbeid og oppgaver, opptatt av image og andres aksept, og en konkurransepreget streben etter status og anerkjennelse.

Styrke: 3ere kan være flittige, energiske, tiltrekkende og inspirerende mennesker.

Utfordringer: De kan være arbeidsnarkomaner, uvitende om sine sanne følelser og være ute av stand til å stoppe opp og bare være stille.

Enneagramtype 4: Individualisten

4eres oppmerksomhet er rettet mot følelser og hva de savner og ønsker. De er sterkt opptatt av hva som rører seg i deres indre – følelser, tap, dramatikk, lengsel, sorg, smerte eller lykke. De kan lengte etter det fjerne, uopnåelige, og bli melankolske og triste over det tapte. 4erens tanker kan sirkle lenge rundt det de føler de mangler eller har mistet. 4ere er tiltrukket av det som er annerledes og spesielt og kan føle stor aversjon mot det vanlige, hverdagslige og de dagligdagse realiteter. Tidlig i livet har mange 4ere følt seg utenfor eller annerledes sammenlignet med andre, og har hatt utfordringer med lav selvfølelse. Samtidig har de en intuitiv, fintfølelse sans for det vakre, ekstraordinære og dype.

Hovedtrekk: Tiltrekkes mot å føle seg spesiell eller unik, søkelys på det ekte, søker etter den ideelle form for kjærlighet eller forhold. Kan fylles av et vemodig ønske om melankoli. 4ere tåler godt følelser og kan fornemme de følelsesmessige nyansene i situasjoner mellom mennesker.

Styrke: 4ere kan være følelsesmessig sterke, ekte, kunstneriske og følsomme.

Utfordringer: De opplever ofte lav selvtillit og kan være utfordrende ved å være krevende, dramatiske, ulykkelige eller deprimerte.

Enneagramtype 5: Observatøren

5ere bruker helst sin tid på å samle kunnskap og visdom, på å tenke, observere, beskytte sine interne ressurser og hindre inntrengning utenfra. De kan trekke seg bort fra andre mennesker og sosiale situasjoner og være svært private. 5ere opplever ofte at de har en begrenset mengde energi, som derfor må holdes på. De kan føle det ubehagelig når andre trenger seg inn på dem, spesielt følelsesmessig. Mange 5ere har typisk følt seg presset eller overveldet tidlig i livet. Resultatet er at de trekker seg inn i seg selv, søker å beskytte sine indre ressurser, samt unngå forstyrrende emosjonelle og energiske krav utenfra.

5ere liker å tenke, reflektere, filosofere og analysere, og kan være svært teoretiske eller intellektuelle. Med stor oppmerksomhet mot mentalt å forstå, kan de fremstå som noe følelsesmessig begrensede, faktaorienterte eller tørre i sin tilnærming til andre.

Hovedtrekk: 5ere er ofte kunnskapsrike, følelsesmessig uavhengige, analytiske og objektive iakttakere.

Styrke: Objektive, og bevarer ro i krisesituasjoner, kunnskapsrike og analytiske.

Utfordringer: 5ere kan være for følelsesmessig uavhengige. Deres tendens til å trekke seg bort fra andre, skaper ofte en unaturlig avstand som andre kan ha vanskeligheter med å håndtere.

Enneagramtype 6: Skeptikeren

6ere er opptatt av å stille spørsmål og betvile, å skanne miljøet for faresignaler eller uoverensstemmelser. De søker bevis som bekrefter en indre følelse av fare og identifiserer de verst tenkelige scenarioer for å være forberedt på hva som kan skje.

Mange 6ere har vokst opp med autoriteter som de ikke har følt var pålitelige, og de har ofte opplevd at de måtte være våkne for å unngå bakholdsangrep. De har derfor utviklet en skarp evne til å sanse fare.

6ere kan ha to forskjellige uttrykk (fobi eller motfobi). En fobisk 6er er tydelig drevet av bekymring eller frykt, de holder seg ofte tilbake for å føle seg sikre, mens de ser ting an og er på vakt. Motfobiske 6ere er ofte mindre bevisst sin frykt (selv om den stadig er til stede) og prøver automatisk å foregripe kommende trusler eller problemer ved å gå opp imot frykten, for å bevise at de ikke er redde. Både de fobiske og motfobiske reaksjoner er ofte sett i de fleste 6ere, selv om den enkelte vil være tilbøyelig til å helle mot den ene eller den andre enden av fobisk eller motfobisk reaksjon.

Hovedtrekk: De fleste 6ere har et komplisert forhold til autoriteter. De ønsker at en autoritetsfigur skal beskytte dem, samtidig som de tviler på autoritetsfigurens vilje eller evne til å gjøre akkurat det. De kan også være redde og engstelige (fobisk) eller utfordrende og opprørske (motfobiske). 6ere har tendens til å tvile på andres motiver, og deres bekymring for hva som kan gå galt i ulike situasjoner kan føre til at de nøler. De kan også være gode til å identifisere problemer og de vil ofte være lojale støttespillere.

Styrke: 6ere er ofte intuitive, lojale og analytiske og har evne til å utfordre autoriteter eller til å gjennomskue falske forutsetninger.

Utfordringer: De kan være overdrevent mistenksomme eller nesten paranoide, og de kan projisere egne tanker, følelser og motiver over på andre. De har ofte problemer med å tro på seg selv og andre og kan i sin tvil, i overdreven grad stille kritiske spørsmål.

Enneagramtype 7 Eventyreren

7eres oppmerksomhet er rettet mot valg og muligheter, de søker det morsomme, spennende og forfriskende, og unngår smerter og ubehag. 7ere hopper gjerne fra idé til idé, på samme måte som en klatrende apekatts arm raskt skifter fra en gren til en annen. 7ere ønsker å være i en positiv sinnsstemning og er derfor opptatt av å legge planer for fremtiden. De er muntre og er glade i lystpregede aktiviteter. 7ere har vanligvis mange interesser og levende fantasier.

7erens oppmerksomhet er rettet mot det positive for å unngå usikkerhet og negative opplevelser. De er flinke til å reformulere det negative eller ubehagelige til noe positivt. De har ofte en tankegang som ser slik ut: Hvorfor være trist eller lide, når du kan velge det morsomme og være lykkelig? 7ere kan ha vanskelig for å fastholde fokus fordi de ønsker å være med på alt som skjer. Likeledes kan det være vanskelig å håndtere relasjoner som er følelsesmessig ladet.

Hovedtrekk: 7ere kan være raske, morsomme og fantasifulle, og føler seg fort begrenset av forpliktelser. De liker sin egen assosiative tenkning, eventyr og stimulering og tror på et positivt og fremoverrettet sinn.

Styrke: 7ere er vanligvis eventyrlystne, morsomme, positive, glade og optimistiske.

Utfordringer: Det kan være vanskelig for 7ere å inngå forpliktelser, eller å håndtere smerte og for mye pessimisme.

Enneagramtype 8: Utfordreren

8eres oppmerksomhet er rettet mot temaer som makt og kontroll, å få ting til å skje, og å beskytte de svake og bekjempe urettferdighet. Med en intens, autoritativ og noen ganger eksplosiv energi, er de som regel klar til å møte enhver utfordring.

8erens fokus er å være sterk og fornekte svakhet. Mange 8ere vokste opp i miljøer hvor det var anerkjent å være uavhengig og sterk og hvor svakheten ble mislikt. De føler ofte at de må være sterke for å bli hørt og overleve. 8ere fører ofte ganske naturlig an, og har et så sterkt og innflytelsesrikt selvbilde at de kan fornekte sin egen sårbarhet. De legger ofte stor energi i sine handlinger og kan med sin dominans virke overveldende eller grenseoverskridende på andre.

Hovedtrekk: 8ere kan være impulsive, overdrevne, dominerende og beskyttende overfor andre. De handler ofte før de har tenkt gjennom ting. De uttrykker sitt sinne lettere enn andre typer, og det faller dem lettere enn andre typer å konfrontere en situasjon. De søker sannheten, men kan forvirre den reelle virkeligheten eller sannhet med sin egen personlige virkelighet eller tro.

Styrke: 8ere fremstår som regel som robuste, sterke, mektige, styrende, energiske og intense personer.

Utfordringer: De kan ha problemer med å holde sin energi og sitt sinne tilbake, og kan virke kontrollerende, samt være nesten ubevisst om sin egen sårbarhet.

Enneagramtype 9: Fredselskeren

9eres oppmerksomhet går mot å få kontakt med andre, opprettholde harmoni, fred og komfort, og unngå konflikter. Vanligvis nyter de følelsen av velvære, balanse og ro, som de opplever enten i et trygt miljø eller i naturen.

Noen 9ere beskriver sin oppvekst som et rolig og trygt sted, nesten uten familie-konflikter. Men på grunn av sin stille karakter, kan de også ha følt seg oversett eller ignorert, og at de måtte være med på det andre ønsket. 9ere innordner seg i de fleste tilfelle andre personer. Dette er for å unngå å skape «bølger» og overensstemmelser, som igjen fører til uro og mangel på harmoni. Imidlertid kan de føle en viss motstand når deres egne ønsker og behov blir undertrykket. Fordi 9ere har en egen evne til å se situasjonen fra mange sider og forstå andres synspunkter, kan de også ha vanskeligheter med å finne sine egne meninger, ønsker eller agendaer.

Hovedtrekk: 9ere føler seg komfortable sammen med andre i en positiv atmosfære. De kan ta andres følelser og holdninger til seg og kan komme til å miste kontakten med sine egne interne opplevelser og prioriteringer. 9ere kan mangle kontakt med sitt eget sinne, som i stedet kan lekke ut i form av passiv-aggressivitet, stahet og passiv motstand.

Styrke: 9ere kan være dyktige meglere og lojale, trofaste partnere og venner. De er vanligvis varme, empatiske, aksepterende og omsorgsfulle.

Utfordringer: De kan ha problemer med å føle eller uttrykke sinne. De føler ofte et stort ubehag i konflikter og kan ha vanskelig for å vite hva de ønsker, eller å skille sine egne opplevelser fra andres.