

Essens, ego og enneagrammet

© www.stockxpert.com

”Enneagrammet er en inndeling av mennesket i ni forskjellige personlighetstyper. Dette prinsippet sies ofte å ha urgamle røtter fra tusener av år tilbake. Noen hevde at det stammer fra Egypt, men det kom til vesten via gamle søramerikanske tradisjoner.”



Av Per Henrik Gullfoss
gullfoss@hebb.no

Enneagrammet er en inndeling av mennesket i ni forskjellige personlighetstyper. Dette prinsippet sies ofte å ha urgamle røtter fra tusener av år tilbake. Noen hevde at det stammer fra Egypt, men det kom til vesten via gamle søramerikanske tradisjoner.

Enneagrammet gir en klar beskrivelse av motivasjon, lengsel og kvalitet til disse ni variantene av den menneskelige personlighet. Noe av det jeg liker med dette sys-

temet er at man ikke nødvendigvis ser egoet og den spirituelle essens som motsetninger. I min forståelse er det slik at jeget springer ut av den samme energi som den sjelelige. Jeget har lett for å glemme at det er en udødelig og evig energi og bli helt identifisert med tid, rom, kropp og det fysiske. En av ideene bak dette systemet er at jeget delvis blir formet gjennom en opplevelse av å savne tilgang på essens. Essens er energien i seg selv i sin helt rene form. Kjærlighet er kanskje det beste eksemplet, hvor kjærlighet i seg selv er en tilstand, mens egoet elsker noe og er mindre glad for andre ting.

Atskillelsen fra den rene essens skjer tidlig i livet, fordi man som nyankommet på planeten gradvis oppdager at man faktisk har en

kroppslig identitet og finnes som et atskilt individ. Dermed mister man sin kontakt med helheten/sjelen. Man former sin identitet gjennom erfaring og møtet med de personene som står en nærmest (da i særdeleshet mor, som man jo rent fysisk har vært en del av organismen til) og det oppstår ett savn etter direkte kontakt med essens.

De ni forskjellige personlighetstypene i enneagrammet viser ni veier egoet går for å søke å gjenvinne kontakt med essens. Jeget får gjerne glimt av den tilstanden det søker, men disse smakebitene fører til nytt savn fordi nettopp det å være et individ gir en opplevelse av å være atskilt fra enheten det søker. Det er interessant at vårt jeg er sterkest forbundet med det vi savner mest. Vi kan fort bli avhengig av og

desperat søkende etter å få vår daglige dose av det som for et øyeblikk dekker vår sult og lengsel.

Jeget er med andre ord åndelig i sin natur, men på grunn av sin atskilte og begrensede opplevelse av virkeligheten vil det ha vansker med å fullbyrde sin lengsel. Man søker for eksempel kjærlighet gjennom å bli elsket, mens den eneste veien man kan gå for å være i konstant opplevelse av kjærlighet er å være en del av den uendelige og evige strømmen av kjærlighet. Essens er med andre ord kvaliteten i seg selv (væren), ikke formen og veien den tar når den utfolder seg (gjøren).

Å overgi seg til enhet og essens er skremmende for jeget, som opplever sin eksistens som et enkelt og unikt individ som selve grunnlaget for sin væren. På mange måter må jeget være tilstede for at man skal kunne fungere i denne fysiske virkeligheten vi befinner oss i.

En av veiene man kan gå synes å være å åpne jeget for essensen slik at det man søker ikke blir avhengig av at man får et gitt resultat i den

ytre verden. Det er da blitt en indre tilstand (væren) som man ikke kan miste uansett hva som måtte inntruffe av hendelser i den ytre verden. Ofte må man som person møte tomrommet og angsten for å miste seg selv og den gamle identiteten, før man kan åpne seg for å være i essens. Bak hver av personlighetstypene ligger det med andre ord en lengsel og en frykt. Hvis du for eksempel lengter etter kjærlighet, så vil frykten som ligger der være å enten ikke få kjærlighet eller å miste den kjærligheten man har.

Enneagrammet synes derfor å kunne brukes som både en beskrivelse av ditt personlige ego og en beskrivelse av den veien du går for å søke kontakt med enhet, essens og din sanne spirituelle natur.

Som sagt er enneagrammet basert på ni forskjellige veier til og opplevelser av essens. Det kan nok finnes flere veier enn disse ni og samtidig er det jo når det koker ned til den rene kjerne av tingene bare en "kraft" som ligger bak alt som er. Denne ene essensen, som noen beskriver som gud, kan kanskje sees på som

syntesen av de ni essensene som beskrives i enneagrammet, nesten som et hjul med ni eiker, hvor alle eikene fører inn til det samme senteret.

Vi kan kanskje si det slik at mens egoet strever etter å tilfredsstill sin dypeste lengsel, så vil nettopp egoets atskilte og begrensede natur føre til at man ikke får den hele og fulle tilfredsstillelse. Omtrent som å tviholde på et glass med vann, fordi man er så tørst og/eller redd for å være uten vann og derfor ikke ser at man har en endeløs vannfontene rett foran seg.

For de av dere som har tilgang på Internet finnes det flere steder hvor det skrives om enneagrammet, og hvor man kan ta tester for å finne ut hvilken enneagramtype man selv sannsynligvis er.

Hvis du har lyst til å gjøre det før du leser om de forskjellige typene kan du gå til: www.enneagraminstitute.com

... for å se hvor du hører hjemme. Eller du kan lese den korte beskrivelsen av hver personlighetstype som følger og se om du selv kjenner igjen akkurat den typen du tilhører.

Enneagrammet

Det greske ordet "enneagram" betyr modell med ni punkter. "Ennea" betyr ni og "gram" betyr modell. Symbolet dateres til 2500 f Kr. Det er bygget opp av sirkler, triangler og linjer mellom disse punktene. Sirkelen henspeiler på uendeligheten, Trianglene symboliserer triaden og linjene symboliserer forholdet mellom disse. Enneagrammet beskriver ni ulike personlighetstyper. Den gresk-armenske filosofen George I Gudrjieff gjorde Enneagrammet kjent for vesten i 1897. Du kan ta mange ulike Enneagramtester på nettet. En test finner du på www.enneagraminstitute.com

Enneagramtyper:

Type 1 - Reformatoren

Type 2 - Hjelperen

Type 3 - Motivatoren

Type 4 - Individualisten

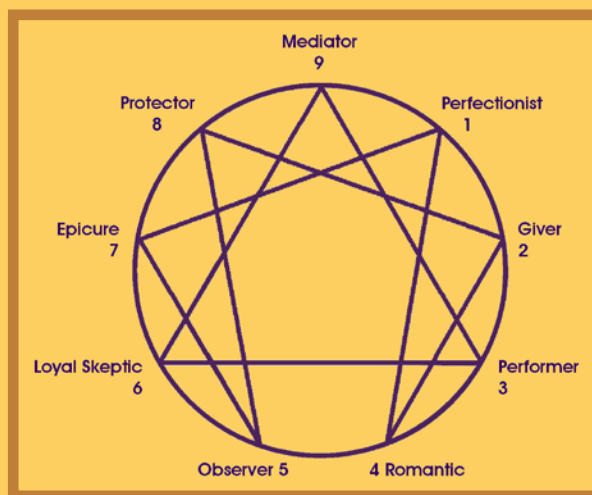
Type 5 - Tenkeren

Type 6 - Skeptikeren

Type 7 - Entusiasten

Type 8 - Lederen

Type 9 - Fredselskeren



Enneagrammets ni personlighetstyper med tilhørende essens

Alle bilder i artikkelen er © www.stockxpert.com

Nieren - Fredsmegleren

Vi begynner med enneagramtype ni. En del av de som skriver om enneagrammet mener at nieren er en grunnstype som de andre springer ut av. På det sjelelige nivå er nieren den som søker universell kjærlighet og enhet. Det er en essens av å ønske lys og den klarhet og energi som følger med dette lyset. Som med alle enneagramtypene prøver egoet å fylle seg med og leve i den essensen det er formet av. Vi kan kanskje si at frykten til nieren er at den allmenne kjærlighet forsvinner eller ikke eksisterer.

Egoet til niere er ofte en fredsmekler, som gjerne unngår og misliker enhver form for konflikt. Utfordringen er at mens egoet prøver å være positiv og vennlig til alle, så blir det verken en universell kjærlighet eller et sterkt jeg som klarer å manifestere seg selv og sine egne behov.

Niere kan ha en tendens til å forsvinne litt og ikke klare å velge og ta hensyn til egne behov. De kan også finne på å arbeide utrettelig for en eller annen god sak eller et ideal og miste seg selv og glemme sine egne behov i dette arbeidet. De kan med andre ord være som drivved som bare flyter rundt med bølgene uten å lage motstand, eller være hardt arbeidende som alltid er opptatt.

Noe av det nieren, som alle de andre enneagramtypene, må lære er at for å komme i kontakt med essensen må man ha en tillit og vite at den er der, så man ikke må streve og dytte for å være bra nok. Å ta i mot den universelle kjærlighetskraft istedenfor å prestere å være



uselvisk og allkjærlig blir en av de viktigste veiene niere må gå for å komme i kontakt med den essens de så sterkt søker.



Åtteren - Sjefen

Åtterne er forbundet med essensen styrke. På det sjelelige plan er det en kontakt med den kraft som gir alt liv styrke til å leve, utfolde seg og blomstre i åtterne. Egoet har en opplevelse av at det alltid må være sterkt og klare seg uansett utfordringer og situasjon. Åtterne kan lett bli dominerende og vise sin egen kraft gjennom å være sterkere og mer innflytelsesrike enn andre. De kan også lett forveksle indre styrke med aggresjon, voldsomhet, handlekraft og evnen til å få det akkurat slik de selv ønsker.

Den store frykten hos åttere er forbundet med følelser som hjelpeløshet, svakhet og maktesløshet. Siden de på et dypt plan ønsker å være i harmoni med essensen av styrke, så prøver jeget å uavbrutt handle og utfolde seg med denne styrken og livskraften. Egoets manglende evne til å overgi seg til en dypere styrke og kraft blir nettopp det som hindrer at man komme i kontakt med styrke som essens, fordi egoet opplever denne overgivelsen som svakhet og mangel på selvstendighet. For åtterne blir aksept av at alt som finnes er en del av den samme styrken viktig, selv om det er skremmende og utfordrende at andre kanskje er sterkere og mektigere enn deg. Veien til sann styrke går gjennom å ha tillit til den kraften som er i alt og derfor finne indre styrke og kraft selv når man ikke kan bestemme eller handle i den ytre verden med målrettet og imponerende kraft. Å overgi seg til den dypere opplevelsen av styrke som

noe som bærer en lett gjennom livet, istedenfor å måtte utvise og være sterk som ett ego, er kanskje noe av det viktigste for åtterne for å åpne for gjennomstrømmingen av essens.

Syveren - Optimisten

Syverne er på jakt etter eventyr og moro. De vil gjerne kjenne livsgleden bruse gjennom seg og oppleve livet som en positiv og spennende opplevelse. Det sier seg selv at hvis egoet alltid må skape og produsere glede, så blir man sliten og lei til slutt. Selv om syverne ofte virker mer entusiastiske og optimistiske enn mange andre, så ligger det en frykt under for å miste livsgleden og falle ned i smerten og det fortvilte. Mange beskriver denne typen som planleggere, fordi de alltid søker å ha alternative muligheter og veier å gå hvis det skulle bli for vanskelig. De er kjent for å ha vidsyn, fordi de alltid ser etter nye muligheter og derfor til tider kan ha problemer med å gjennomføre og akseptere det som slett ikke er gle-



desfylt for egoet. Frykten til syverne er å miste selve livsgleden. Ibsensitatet ” Tar du livsløgnen fra et gjennomsnittsmenneske tar du livsgleden fra det ” er en fin måte å beskrive syvere på. De kan lett forveksle livsglede med utskjelset, eventyr og spennende opplevelser og har en tendens til å alltid være på utkikk etter neste mulighet istedenfor å virkelig være tilstede i den som finnes i øyeblikket. For syvere er nettopp det å stole på en dypere glede, som ikke er avhengig av den ytre suksess, spenning eller forventning, det som åpner for essensen. De får kontakt med essensen gjennom å slutte å jakte på gleden og istedenfor ta i mot gleden som finnes, uansett ytre situasjon. Egoet må da å slippe tak i angsten for å miste gleden og ta i mot både tomhet og det smertefulle. Å være tilstede i gleden selv når livet går en imot, setter begrensninger og er smertefullt er den store kunsten. De har også behov for å ha tillit til akkurat det som skjer er i samsvar med den kosmiske plan, istedenfor å alltid

prøve å forstå "planen" og selv prøve å handle i samsvar med sin mentale forestilling om hva som er "planen". Igjen dreier det seg om å finne gleden som en tilstand man er i, ikke som noe man produserer gjennom utrettelig søken etter fri utfoldelse og ytre glede.

Sekseren - Skeptikeren

Seksernes viktigste drivstoff er behovet for å være i kontakt med den rene essens av vilje.

Sekserne kan ofte søke mot en sterk person, eller søke støtte hos de med sterk vilje og målsetting. En del seksere blir flittige maur som søker å være på parti med den sterkeste. Andre går til motsatt ytterlig og kjemper mot systemet og andres vilje med sin egen. Seksere kan derfor ha en underlig blanding av trang til å følge sin egen vilje og frihet, samtidig som de tilpasser seg og prøver å gjøre det riktige. De tror at der det finnes en vilje finnes det en vei, og veksler lett mellom en slags feighet som søker det trygge og mot til å følge sin egen vilje. De prøver ofte å forstå hva andre egentlig vil og glemmer iblant sin egen vilje. Hvis de ikke skjønner hva som foregår kan de lage opp helt egne teorier for å forklare at det de vil og gjør er riktig, mens andre har feil. I ytterliggende tilfeller kan de utvikle en eller annen form for paranoia og tro at andre er ute etter dem, slik at de blir betydningsfulle og spesielle. De har ofte opplevd at livet ikke støttet dem skikkelig, så de må bruke sin egen vilje og sørge for sin egen trygghet, eller finne noen annen som kan ordne det for dem. Nettopp egoets forsøk på å mestre alt med vilje og handlekraft fører ofte til en følelse av mistillit og mangel på kontakt med



den dypere indre viljen. Å forstå at vilje ligger i og bak og strømmer gjennom alt levende er det som åpner for en dypere kontakt med denne essensen. Slik kan de få tillit til sin egen og andres vilje og bruke viljen til å skape sann enhet og samtidig utfolde sin egen individualitet, istedenfor å komme i klemma mellom å følge egen eller andres vilje.



Femmeren - Observatøren

Femmerne vil gjerne vite og finne sannhet og har derfor en tendens til å betrakte livet i større grad enn de deltar. De søker mot bevissthet og visdom og tror at hvis de virkelig forstår og skjønner, så vil de finne den riktige veien. Femmeren kan ha en tendens til å trekke seg tilbake og bli utilgjengelige for andre. De har ofte opplevd fravær av veiledning og søker derfor å veilede seg selv. Samtidig har det skapt en mistillit til selve utfoldelsen av livet, som gjør at de kan søke å løse utfordringene med å trekke seg tilbake og ikke delta. De kan lett virke/bli gjerrige med seg selv og forveksler gjerne informasjon, kunnskap og intellektuell aktivitet med sann indre veiledning. De prøver å være objektive og finne det riktige svaret og den virkelige forståelsen før de handler, men ender istedenfor opp med å melde seg ut av livet og ikke få kontakt med den indre essens av veiledning. Man prøver så hardt å forstå og finne den riktige innsikten at man glemmer å lytte til den dypere veiledningen som kommer fra sjelen og essensen. De trenger å overgi seg til selve livet og ha tillitt til sine egne valg og bestemmelser. Visdom er fint, hvis man faktisk lever sitt liv fullt og helt, men kan bli en ensom liten fangecelle hvis man prøver å forstå livet og glemme at det skal leves. De søker allvitenskap, så de kan være trygge på at de finner riktig vei og handling. Når de kommer i kontakt med essensen har de en flott evne til å ha overblikk og se situasjoner med klarhet, samtidig

som de evner å følge denne innsikten i sin utfoldelse. For femmere er det viktig å forstå at teori må forekomme i praksis hvis det skal være sann visdom og virkelig kunne brukes til å veilede en selv og andre.

Fireren - Drømmeren

Firere er ofte forbundet med en essens som kalles regnbue-essens. De har lengselen etter å være og utfolde sin egen sanne og unike energi i verden. De er gjerne drømmere og idealister og har en tendens til å konstant lengte og søke etter det ideelle, som de så blir skuffet over at ikke finnes. Hvis vi tenker oss at de vil ha hele regnbuen på en gang, så er det litt skuffende å bare få noe av den. De har en tendens til å lengte og drømme etter det som ikke er her og nå, istedenfor å verdsette det som er. På et plan føler de seg veldig spesielle og annerledes enn andre, men samtidig kan de lett føle seg kjedelige og alt for vanlige, fordi drømmene som er så unike



og spesielle ikke blir til virkelighet. De kan ha en tendens til å misunne andre som de tror lever ut drømmen og undre på hva som er feil med dem.??? De har ofte stor fantasi, medfølelse og kreativitet, fordi de veldig ofte er mer opptatt av idealet og lengselen enn det som faktisk finnes i øyeblikket. Ofte lengter de etter å være utvalgte, spesielle og har en tendens til å romantisere og idealisere alt, fra sine forhold til det de arbeider med. Eller de kjeder seg og er konstant skuffede og misfornøyde. For å komme i kontakt med essensen må de faktisk slutte å lengte etter paradiset og begynne å oppdage at de lever i paradiset her og nå. De må verdsette kjærligheten når de har kjærlighet, penger når de har penger

og mat når de har mat, istedenfor å tro at gresset alltid er grønnere et sted i berget det blå. For å komme i kontakt med denne essensen av det sanne og ekte selv, som ligger bak alle deres lengsler og drømmer, må de slippe taket i sine ytre drømmerier og romantiske forestillinger og ta i mot virkeligheten slik den utfolder seg. Virkeligheten er jo intet annet enn den faktiske manifestasjon av deres egentlige drømmer og lengsler. Å se seg selv og verden slik man faktisk er og samtidig føle at man er og lever akkurat det eventyret og den drømmen man har lengtet etter, er en fin vei for firere! Å leve fullt, helt og sant som den man er, istedenfor å prøve å leve opp til egen eller andres drøm om hvem man burde være er essensielt. Å være sann og hel og ha tillit til livets drøm slik det spinnes og utfoldes gjør at egoet kan slappe av og endelig begynne å ta i mot drømmene istedenfor å hele tiden oppleve at man prøver å gripe noe som oppløses og smuldrer bort.

Treeren - Den flinke

Treerne er knyttet til å verdi fordi man hele tiden presterer og yter noe. De kan være på jakt etter å oppnå bestemte resultater og liker gjerne å være flinkest og best.

De liker utfordringer og går gjerne løs på arbeidet med krum hals. Det er viktig for dem å være dyktige og mestre det de gjør, fordi egoet opplever at verdien det har er forbundet med hva det utretter. De kan lett bli arbeidsnarkomane og være så opptatt med å prestere og vise sin dyktighet, at de glemmer å kjenne etter hvordan de egentlig føler og har det. Ytre aktivitet blir da en måte å slippe unna sin egen følelse av man-



gel på verdi og indre tomhet. Vi kan si at i ekstreme tilfeller er all følelse man har av egenverdi knyttet til hva man gjør og utfolder i den ytre verden. Problemet er selvfølgelig at man da dekker over sin indre lengsel etter å oppleve at man er verdifull i seg selv gjennom å få andres ros og beundring for sine prestasjoner. Man har ofte opplevd en mangel på verdsettelse for det man er og følt at man hele tiden måtte yte og prestere for at andre skulle bekrefte at man var verdifull.

Treere kan lett forveksle innsats og selvstendighet med å være sann mot sin egen indre kjerne. På mange måter må treere gi slipp på sin evige søken etter å yte og prestere og være flinke for å slippe til en indre følelse av at de er essensielt verdifulle i seg selv. På noen måter er de ofte flinke til å ta på seg en rolle og spille den ut med dyktighet. Utfordringer er ofte at selv om andre gir de verdi og applaus, så kan de lett føle seg tomme og verdiløse inni seg. En vei for å komme i kontakt med essens er å gi seg selv anerkjennelse og verdi rett og slett fordi man er. Dette krever at man arbeider med å oppleve alle sider av personligheten og alle forskjellige følelser som verdifulle. Vi kan si det slik at de tror de må produsere og fremskaffe bestemte resultater for å bli elsket, mens det som virkelig gir opplevelse av å være elsket er når de opplever at de er verdifulle uten å måtte gjøre noe. Når treere blir bevisste om hvordan jeget egentlig fungerer kan de akseptere sine svakheter, mangler og utilstrekkeligheter uten skam og følelse av at det fratrar de verdi. Når de går videre kan de utfolde sine mange kvaliteter i den ytre verden, uten å miste sin egentlige følelse av sin egen kjerne og verdi. På denne måten åpner de stadig mer for essensen uten å bli lammet i den ytre verden. Handlinger skjer med verdi og kvalitet fordi det er deres natur og sanne vesen, ikke fordi de spiller et spill og søker å få anerkjennelse og verdsettelse fra andre.

Toeren - Giveren

Toere søker etter enhet. De stiller gjerne opp for andre og hjelper, og setter ofte seg selv til siden for å støtte andre. De kan ofte få andre til å føle seg vel og føle at endelig er det noen som virkelig bryr seg og stiller opp. I utgangspunktet har toere ofte lært at hvis de skal finne enhet og tilfredshet, så må de handle slik at andre elsker dem. Kort sagt så søker de enhet, og siden jeget står i vegen for



denne enheten så prøver de ofte å oppnå den gjennom å utsette seg selv og sin egen identitet. Toere kan derfor lett ende opp som offer eller hjelpeløse. Det er ofte lettere for dem å ta ansvar for andre og dekke andres behov enn sine egne. Dette skjer fordi de fleste mennesker er mest åpne for de som verken er truende eller krevende. Da kan de slappe av og virkelig gi seg hen. Men toere opplever som sagt veldig fort at enheten de opplever går på bekostning av deres egen identitet, og derfor blir den enheten de søker mer som en selvutslettelse enn som en virkelig enhet.

Toere opplever stor glede og en virkelig skjønn og deilig følelse når de får øyeblikk av enhet. Men det å opprettholde denne enheten krever mange offer og stadig mer selvutslettelse. De skyr konflikter og finner tilsynelatende stor glede i å tilfredsstille og hjelpe andre. Av og til går det slik at den de søker enhet med blir helt avhengig av toeren og derfor mister evnen til å ta ansvar for seg selv. Toeren ender derfor iblant med å være hjelpeløst fanget i forhold hvor andre er helt avhengig av ham/henne. På en måte føler de seg fanget fordi deres rolle i enheten har blitt å ta alt ansvar og aldri kunne gjøre som de selv virkelig ønsker. På den andre siden er det noe av dem som elsker å være bastet og bundet på denne måten, fordi avhengighet jo også er en slags form for enhet. Vi kan kanskje si at forholdet mellom mor og barn er preget av avhengighet fra barnets side. Toere opplevde ofte en form for avvisning og manglende kjærighet fra mor, som de prøver å reparere med å bli en slags morserstating for andre. Men resultatet blir ikke en enhet mellom to voksne, og heller ikke en opplevelse av å være i kontakt med selve essensen av enhet. Tvert i mot så blir det en slags evig runddans hvor de enten er helt avhengig av andre og aldri klarer å ta ansvar for seg selv (offerrollen) eller det er den andre parten som aldri gror opp og tar ansvar for seg selv.

En vei toere kan gå er å åpne seg mer og mer for evnen til å føle enhet og sammensmelting med andre, uten å miste sin egen identitet. De må med andre ord ta ansvar for seg selv først, så det virkelig er noen der som kan oppleve enhet med andre. For å få til det er det like viktig for dem å kunne gå ut av enhet som inn i det. Så lenge de så desperat ønsker den deilige følelsen av enhet at de utsletter seg selv for å få den, eller er redd for å slippe taket når de endelig har den vil de ikke finne dypere tilfredsstillelse. Essensen toeren søker er en tilstand som helt klart hindres gjennom at jeget vil holde på den eller er redd for å bli avvist. Vi kan si det slik at så lenge de søker enhet utenfor seg selv, som noe de skal gi andre eller andre skal gi dem, så vil de ikke finne det. Veien å gå for toere kan være å søke dyp indre enhet med seg selv. Å gi seg selv den kjærlighet og nærhet de så gjerne vil gi andre. Å oppleve enheten som en tilstand de finner i seg selv. Når de har denne enheten i seg selv vil de virkelig kunne begynne å oppleve at de kan dele den med andre. For å si det enkelt. Man kan ikke gi noe man ikke har! Toere vil finne stor tilfredsstillelse gjennom å oppleve hva som er deres sanne natur, kvaliteter og gaver og verdsette og elske seg selv for dem. Slik kan de begynne å dele av sin overflod, istedenfor å prøve å gi det andre vil ha.

Eneren - Perfeksjonisten

Eneren kalles perfeksjonisten. De vil gjerne reformere, forbedre og er alltid på utkikk etter det som er helt riktig. Perfeksjonisten har ofte fått en klar opplevelse av at det finnes noe om er feil og noe som er rett. Et riktig svar, en riktig løsning og en riktig måte å være på. Gråsoner kan være vanskelig å oppdrive og det er klart at hvis det finnes noe som er det ene rette svar, så vil konsekvensen av å ta feil valg eller gjøre feil handling kunne bli katastrofale. Eneren vurderer hele tiden virkeligheten for å finne det riktige svar og den evige sannhet. Det fører ofte til at man blir veldig kravstor og kritisk, så vel til seg selv som andre. Man dømmer lett andre eller seg selv for å ikke leve opp til det som er rett, og føler gjerne skyldfølelse og at man kommer til kort. Samtidig kan dette behovet for å gjøre og være perfekt føre til at man tar sin egen standard og trer den ned over hodet på andre. Hvis det er en måte å være på som er perfekt/riktig, så vil man jo gjerne tro at man selv er på denne veien, og da må nødvendigvis de som går andre veier være mindre per-

fekte og ha mer feil enn man selv. Eller man går til motsatt ende og føler at alle andre er mer perfekte enn man selv, og at man virkelig er det mest uperfekte og feilkonstruerte mennesket på denne planeten.

Eneren vil gjerne være uangripelig og har en tendens til å bli så fokuserte på det som mangler og er feil, at han/hun går glipp av alt det vakre og fantastiske som faktisk er til stede. Så hva kan eneren gjøre med denne streben etter det perfekte? På ett plan kan det jo være ganske vakkert å hele tiden søke å forbedre seg, finne det som er sannere



og klarere og lengselen etter renheten og perfeksjon kan jo drive en til å utrette mye og ha mange fine opplevelser. Omtrent som en kunstner som opplever mye og kommer langt i sin søken etter å finne den perfekte tone, det perfekte bilde eller bare uttrykke det perfekte øyeblikk. Når eneren begynner å akseptere seg selv og sin tilstand slik den er i øyeblikket begynner mirakler å skje. Istedenfor å prøve å bli perfekt for å få retten til å bli elsket, hjelper det eneren å begynne å elske det som tilsynelatende er uperfekt både i seg selv og andre.

Eneren åpner for sin essens gjennom å tillate en naiv uskyld og åpenhet å strømme gjennom seg. Det er som om man så tidlig har opplevd at noe manglet og at man ikke var perfekt og derfor ble fanget av å måle seg mot alt det andre som fantes i det ytre. Var man bedre eller verre, mer rett eller feil, enn sine søsken? Var det riktigere å gjøre det man gjorde i dag, enn det man gjorde i går. Så arbeidet med å finne essens for eneren er ikke å bli perfekt eller

finne hva som er rett. Men rett og slett å slutte å søke etter det perfekte og slutte å sammenligne rett mot galt. Gjennom tillit til øyeblikket og det man er, så begynner plutselig følelsen og opplevelsen av perfeksjon å strømme. Man trenger ikke da å fylles av noe annet og bedre, fordi man er fylt av seg selv. Det er ingen sammenligning lenger, bare en tillit til at man faktisk er riktig fordi man er. For å få til dette må man vise og godta sin egen sårbarhet. Man trenger ikke lengre å ha rett og være perfekt for å være trygg. Kjærlighet er like mye å vise sårbarhet og elske sin utilstrekkelighet. En av de viktige veiene for eneren er å slutte å bry seg om hva andre mener. Å ikke skulle leve opp til andres forestillinger om hva som er rett og galt er frigjørende. Å ikke dømme andre er like frigjørende. På sitt verste blir enere fanatikere og terrorister fordi alt som ikke gjøres på deres måte gjøres på feil måte. På sitt beste har de høy integritet og er villige til å se sannheten om seg selv helt klart og uten fordommer/unnskyldninger. Når de viser seg selv og livet denne ubetingede tilliten og aksepten så begynner den enkle, selvfølgelige og kravløse kjærligheten å blomstre i deres hjerter og sinn. •

Noen anbefalte bøker for videre lesning:

- David Hey:
The 9 dimensions of the soul.
O-books 1996. (ganske lettlest og underholdene)
- Sandra Maitri:
The spiritual dimension of the enneagram.
Tarcher/Putnam 2001 (ganske krevende og dyptpløyende)
- Riso & Hudson:
The wisdom of the enneagram
Bantam Books 1999. (dyptpløyende klassiker)
- David N. Daniels:
The Essential Enneagram
Harper 2000 (lettlest)

