Enneagrammet fremmer forståelsen

Der findes mange forskellige sprog i denne verden: japansk, engelsk, tysk, dansk o.s.v. Når vi møder et andet menneske, der taler et andet sprog, kan vi kommunikere ved hjælp af tegnsprog og fagter, men det vil ofte være besværligt. Hvis vi skal kommunikere effektivt, er vi nødt til at lære hinandens sprog.

For nylig var der en, der sagde til mig: ”Du fylder for meget, og du skal prøve at tone din energi lidt ned”. Nu er det ikke ligefrem første gang i mit liv, jeg har hørt det. Faktisk er det noget, jeg har fået tudet ørene fulde med, siden jeg var barn. Jeg har gennem mit liv brugt megen energi på at undgå at fylde for meget, på at føle mig helt forkert og på at forsøge at lave mig selv om. Man kan jo undre sig over, at det stadig er nødvendigt at sige det til mig.

Først da jeg blev omkring de 40, gik det op for mig, at det er umuligt at være et birketræ, når man er et egetræ - siden da har mit liv været lettere. Efter at have lært Enneagrammet at kende forstår jeg, hvorfor sådan en enkel bøn giver så stort et besvær – at bede mig om at fylde mindre er det samme som at bede græsset om at holde op med at gro. Accepten af det og af mig selv, som den person jeg er, har givet mig ro og rummelighed i forhold til både mig selv og andre.

En rummelighed som jeg har stor glæde af i min dagligdag. Lad mig give et indblik fra min nærmeste omgangskreds:

Forsvar, løsninger og gode forklaringer

Avisen fra i går ligger stadig på gulvet, og jeg spørger min søde 2’er mand om årsagen. Spørgsmålet når dårligt at slippe mine læber, før han har et svar på rede hånd: ”Jamen skat, det er jo fordi, jeg tænkte, at når du kom hjem, kunne du stille dine støvler på avisen, så der ikke bliver vådt på gulvet.”

Eller når han ømt fortæller mig, at jeg har brug for at slappe mere af og ikke lade mig stresse sådan op, fordi det roder lidt. Mens han fortæller det, ligger han på sofaen og ser actionfilm i et lydniveau, der får bashøjtalerne til at stå i kø for at hoppe ned fra reolen.

Det varmer mit hjerte, når han (den store IT-ekspert) gerne rejser sig midt i vores hyggemiddag og går ned i computerrummet for at læse, hvad vores printere hedder, fordi en sælger ringer og spørger. En samtale på 15 minutter, en kold bøf og en vrissen kone, bare fordi han ikke kan få sig selv til at sige: ”Nej tak, vi er ikke interesserede”.

Plads til dig

Rummelighed var også godt, da min 9’er søn i en alder af 14 år blev sendt hjem fra sin spejderaften. Han havde drevet sin spejderleder til vanvid på deres 10 km gåtur. Jeg spurgte ham, hvad han dog havde gjort, siden han i den grad kunne bringe hende ud af fatning. Han kiggede på mig med sine troskyldige øjne og svarede: ”Ingenting”.

Efter en nærmere uddybning var det kun den halve sandhed: ”Jamen mor, hun blev ved med at skælde mig ud over, at jeg ikke skyndte mig nok”. Efter en lille pause fortsætter han: ”Og hver gang satte jeg bare farten endnu mere ned”.

Ak ja, jeg husker stadig, da jeg med knitrende stemme for tiende gang bad ham om at tømme opvaskemaskinen, og han til sidst gjorde det – i slow-motion.

Når han i dag som voksen bare sidder helt stille og småsludrer, hvis jeg er ked af det og måske oplever, at han trækker sig – da ved jeg nu, at det i stedet betyder, at han skaber rum og plads til mig. Han giver det, fordi han elsker mig og ikke det modsatte, som jeg engang troede.

Græsset er grønnere hos naboen

Jeg behøver ikke mere blive bekymret for, om det vil gå min stærke 4'er datter vel, når hun fuldstændig umotiveret giver sig til at græde over livets håbløshed og hendes egen uduelighed.

Eller når hun kommer hjem midt i sin uddannelse og laver et større drama, fordi jeg ikke kan forstå, hvor vigtigt det er, at hun i stedet kunne starte på en anden uddannelsesinstitution, som helt sikkert er meget bedre, end den hun går på nu.

Rummelighed er godt, når hun vender vrangen ud af øjnene, fordi jeg kalder vores nye hvide killing for Tuffy. "Navnet passer ikke til én, der er så unik og speciel. Du skal da hedde Silke eller Channel – ik' også smukke kat", siger hun, mens hun sætter hovedet lidt på skrå og lægger killingen op mod sin kind. Et øjeblik er det faktisk svært at se, hvem der er hvem.

Pas på, der er rødt

Indsigt i Enneagrammet er godt, når jeg blidt og kærligt kigger min kvikke 6'er datter dybt i øjnene, for at se hvordan hun har det, og hun udbryder: "HVAD ER DER?????", så ved jeg nu, at hun ikke kan have opmærksomhed uden, hun undrer sig.

Hvor er det dejligt, at jeg nu også ved, at hvis jeg skal have en rigtig god samtale med hende, så skal jeg lave noget andet, imens hun snakker – eksempelvis tørre støv af, bladre lidt i en avis eller zappe på fjernbetjeningen. Når hun ikke mener, at jeg har opmærksomhed på hende, slapper hun af og taler fuldstændig frit fra hjertet.

Rummelighed er også godt, når min omsorgsfulde 6'er mor, som aldrig har haft et kørekort, styrer bilen fra passagersædet og gør mig opmærksom på alle de cyklister og biler, der findes på vejene. Hun fortæller både, hvornår det er ok at køre frem for grønt, og hvornår andre har tænkt sig at køre over for rødt.

Linedance skal læres via iagttagelse

Indsigt i Enneagrammet er godt, når min alvidende 5'er veninde, står på sidelinien i timer til linedance og iagttager, samtidig med at jeg knokler løs på dansegulvet, for derefter at deltage fejlfrit, mens jeg stadig roder rundt.

Rummelighed er også godt, når jeg bruger en times tid på at dele al min viden omkring et emne, som hun efter eget udsagn ikke rigtigt ved noget om, og hun stadig kan supplere på det flere timer efter.

Eller når hun og min mand samtidig kigger medfølende på mig, fordi jeg ikke kan indse, hvorfor film som Star Wars og Star Trek er noget særligt.

Sådan skal snørebånd bindes

I dag holder jeg endnu mere af min 1'er veninde, når hun tager osteskæreren ud af hånden på mig for at vise, hvordan jeg skal skære osten korrekt, så den ikke bliver udhulet.

Eller når hun, mens jeg krænger mit inderste ud, flytter rundt på mit vippende havebord, så tekopperne danser lystigt i takt.

Eller når mit snørebånd bliver ved med at gå op på en tur i skoven, og hun bøjer sig ned og løfter min fod. Mens jeg så står på et ben, fægter og slår huller i luften, viser hun mig, hvordan jeg binder mit snørebånd korrekt – i detaljer.

Det man siger, er man selv…

Når nogen siger, at jeg fylder for meget, er egoistisk, arrogant, følelseskold eller hvad folk nu kan finde på at sige, kan jeg godt forstå det. De har fuldstændig ret, det er jeg også. Jeg kan i hvert fald

altid komme i tanke om et tidspunkt, hvor jeg har været det. Jeg ved i dag godt, at det kun er en del af mig, og at jeg også altid er det modsatte – gavmild, varm, retfærdig og så videre, selvom det måske ikke lige er det, der er på banen lige nu – eller det de kan få øje på set fra deres synsvinkel.

Når jeg føler trang til at gøre andre opmærksom på, hvor dumme, uretfærdige eller arrogante de er, hvilket jeg desværre ikke kan sige mig fri for, kan jeg heldigvis oftere tage mig selv i det. Jeg har nemlig i dag stor glæde af den gamle børneremse: ”Det man siger, er man selv...”. Sådan at forstå, at det i virkeligheden er mig selv, der er det.

Og så er der faktisk ikke ret meget at komme efter.

Udgivelser:
Indsigt Forlag nr. 8, februar 2006

Tags: Enneagram [1]

(FlexBiz Partner)
Danshøjvej 52 B, DK-2500 Valby

Copyright © Flexible Business Group, 2013-2026.
Kilde-URL: https://mail.enneagramfocus.dk/enneagrammet-fremmer-forstaelsen

Links
[1] https://mail.enneagramfocus.dk/tags/enneagram