

Enneagrammet inom Navigatörerna

Hur det började

Jag (Ann Timm) och min man (Harald) kom i kontakt med Enneagrammet år 2000 genom Chi och Berne Persliden. De hade läst boken ”Enneagrammet- själens nio ansikten ” av Richard Rohr, Franciskanerpatet och Andreas Ebert, präst. Boken hade gett dem riktiga ”aha-upplevelser”, nya upptäckter om sig själva och varandra, större förståelse för varandras olikheter och en förklaring om vad som omedvetet drev deras tankar, känslor och agerande. Vi blev intresserade och bestämde oss genast för att läsa boken, även om jag personligen var skeptisk – jag tyckte symbolen såg märklig ut, lite åt ”new age-hållet”. Där började vår resa med modellen för självkänedom. Det dröjde inte länge förrän jag var fast. Jag gick min första utbildning i Wales 2003 och började sedan, tillsammans med Berne, hålla föredrag om Enneagrammet.

Navigatörsarbetet handlade i början på 2000-talet om oss som var i yrkesliv. Vi behövde verktyg som hjälp att hantera livet i våra relationer, med våra barn, i arbetet, med mera. Vi skapade mötesplatser för öppna samtal, för att utvecklas i våra relationer till familj, partner, vänner och kollegor. Vikten av att fördjupa vår självinsikt växte sig stark. Vi pratade om ”fyra livsdimensioner” som en modell, där en av dimensionerna är ”relation till mig själv” och för att förstå oss själva fann vi att Enneagrammet med dess andliga och psykologiska koppling blev otroligt användbart.

Vad är Enneagrammet?

Enneagrammet är ett dynamiskt personlighetsverktyg för utveckling och förändring. Det visar vår potential, både det som är lättåtkomligt och det som tar längre tid att utveckla. Det beskriver grundpelarna i vår personlighet och hur vi kan växa som människor.

Enneagrammet baseras på nio olika grundläggande livsstrategier. Med livsstrategi menas ett vanemässigt sätt att tänka, känna och agera. Vi känner igen oss olika mycket i dem alla, men en av dem är vi specialist på. Grundstrategierna beskriver naturliga styrkor och utmaningar, vilka ofta är en konsekvens av att vi överdriver våra styrkor. Att vi domineras av och är låsta till en strategi gör att vi begränsar våra valmöjligheter och vårt sätt att uppfatta tillvaron. Enneagrammet beskriver både beteenden och drivkrafter bakom strategierna – både de medvetna och omedvetna.

Enneagrammet och andlighet

Enneagrammet har även en andlig dimension och den har funnits med inom delar av den katolska kyrkans själavård. Framförallt inom Jesuitorden finns det tydliga kopplingar mellan Ignatiansk andlighet och Enneagrammet.

För att växa och mogna som människor behöver vi på djupet förstå hur vårt ego är uppbyggt. Varför känner, tänker och agerar vi som vi gör? Vad har vi för självbild och världsbild? Vad motiverar oss? Hur ser våra drivkrafter ut?

Gud möter vi i det som är sant om oss själva. Vår Gudsrelation och relationer till andra kan aldrig djupna om vi inte är sanna om vad vi egentligen känner och tänker. Det verkliga mötet med Gud och människor sker när vi är närvarande i vårt innersta jag. En relation kan inte utvecklas om inte båda kommer till mötet och är villiga att visa vem de verkligen är. För att göra det kan vi ta hjälp av verktyg för att spegla oss; i oss själva, i andra och i Gud.

Enneagrammet är en modell som beskriver nio olika sätt att ta sig an livet och hantera det. Utgångspunkten är att vi bär på en djup längtan efter samhörighet och kärlek som världen inte har kunnat tillfredsställa. Vi behöver skydda oss så att vi inte tar skada. Vi tar till oss en strategi och uppnår därigenom något som liknar den kärlek vi längtar efter. Med tiden integrerar vi den i vår egen självbild. Det är som om vi satt på oss en lins som färgar vår föreställning om livet, om Gud och vad som är viktigt i livet. Man kan se dem som nio överlevnadsstrategier.

Strategin blir ett sätt för oss att prestera vårt värde – en prestationsidentitet. Vi måste göra något för att känna oss värdefulla och älskade. Den djupa sanningen om livets gåva innebär inte att vi måste sträva eller prestera för att få ett värde. Värdet är oss redan givet. Kontakten med vår inre källa, att vi i grunden är djupt älskade – att leva i en kärleksidentitet – har vi tappat bort. Vi behöver få syn på vad som håller oss fångna, vad vi behöver bli befriade ifrån. *”Sanningen skall göra er fria”* sa Jesus (Johannesevangeliet 8:32). Sanningen om oss själva befriar oss. Enneagrammet är ett verktyg som kan hjälpa oss till större frihet och helhet, att bli människor så som Gud skapade oss till.

Aktiviteter med Enneagrammet

Sedan början av år 2000 har Enneagrammet använts som ett kreativt verktyg inom Navigatörernas arbete; på seminarier, i samtalsgrupper, vid enskilda samtal och under temahelger. Exempel på temahelger där Enneagrammet varit en bas:

<i>År</i>	<i>Målgrupp</i>	<i>Tema</i>
2006	Kvinnor	Från rastlöshet till rofylldhet
2008	Kvinnor	Relationer och kommunikation
2010	Kvinnor	Konsten att leva innerligt
2011	Par	Upptäck mer om varandra
2012	Kvinnor	Ignatius och Enneagrammet
2013	Kvinnor	Den inre kompassen – fortsättning Ignatius o Enneagrammet
2014	Kvinnor	Det händer när du vilar – leva i balans
2015	Unga vuxna	Att få perspektiv på ditt liv
2016	Unga vuxna	Purpose of my life
2017	Kvinnor	Den som hittar sin plats tar ingen annans

Vill du gå vidare?

Efter min första utbildning om Enneagrammet år 2003 har jag fortsatt med flera utbildningar, startat ett företag och arbetar nu professionellt med Enneagrammet för både enskilda personer, företag och organisationer. Bland annat har vi haft samarbete med Eumeniakyrkan och församlingar och stift inom Svenska kyrkan. Om du vill veta mer om Enneagrammet, se gärna vår hemsida www.enneagramcenter.se

Tips på böcker:

Självinsikt – nyckeln till att utveckla dig själv och andra, av Ann Timm och Tina Tornell
Enneagrammet – om skapelse, brustenhet och helande, av Marie Bernéli
Omvändelsen i Enneagrammet, av Marie Bernéli

*Författat av Ann Timm
i samarbete med
Annika Andreasson, verksamhetsledare
Oktober 2019*