

# IAGTTAGEREN



Udforskeren

Fornyeren

Tænkeren

Specialisten

Radikalisten

Eksperten



## ENNEAGRAMTYPE 5

5 er ofte analytiske personer, der trives med tid alene, så de kan genoplade deres energi. De nyder at observere begivenheder i stedet for at være en del af dem, og de kan ikke lide, at blive pålagt for mange krav. 5 kan godt lide at reflektere over sine oplevelser, når de er alene, så de kan sætte pris på dem, forstå dem og nogle gange genopleve dem. Da 5 på den måde har et meget aktivt mentalt liv, keder de sig aldrig, skønt de er alene. 5 vil gerne leve et enkelt, ukompliceret liv og være så selvhjulpne som overhovedet muligt.

5 ønsker mere end nogen anden type, at finde ud af hvorfor tingene er, som de er. De vil gerne forstå, hvordan verden fungerer, hvad enten det gælder kosmos eller deres egen indre forestillingsverden. De forsker altid, stiller spørgsmål og fordyber sig i tingene. De accepterer ikke alment antagne meninger og læresætninger, men har et stærkt behov for selv at afprøve sandheden i de fleste antagelser. Det at forstå livet er nærmest lige så godt som at leve det. Det kan være en svær erkendelse for 5, at livet skal leves og ikke kun studeres.

Bag 5's kompromisløse stræben efter viden ligger en dyb usikkerhed med hensyn til deres evne til at fungere godt i verden. 5 føler, at de ikke magter tingene så godt som andre. Men i stedet

for at kaste sig ud i aktiviteter der kunne øge deres selvtillid, træder 5 et skridt tilbage ind i bevidstheden, hvor de føler sig mere sikre. Deres strategi handler om, at de fra tankeverdenens sikkerhed på et tidspunkt vil være i stand til at regne ud, hvordan tingene skal gøres - og en dag bevæge sig ud i verden igen.

Når 5 fordyber sig i deres iagttagelser, begynder de at internalisere deres viden og opnår derved en følelse af selvtillid. Når de får bekræftet deres observationer eller ser, at andre forstår deres arbejde, er det en bekræftelse af deres kompetence, hvilket opfylder deres basale ønske. ”du ved, hvad du taler om”.

Viden, forståelse og indsigt er derfor noget, som 5 værdsætter højt, eftersom deres identitet bygger på at få ideer og være en person, der har noget usædvanligt og indsigtfuldt at sige. 5 er ikke interesseret i at undersøge det, der allerede er bekendt og godtgjort. I stedet drages deres opmærksomhed mod det usædvanlige, oversete, hemmelige, okkulte, bizarre, fantastiske og utænkelige. At udforske ukendt land og vide noget, som ingen andre ved, eller skabe noget, som ingen før har oplevet, giver 5 en mulighed for at indtage en niche for sig selv, som ingen anden har besat. 5 tror, at den bedste måde hvorpå de kan opnå uafhængighed og tryghed, er at opdyrke denne niche.

Derfor er 5, af hensyn til deres egne sikkerhed og selvværdsfølelse, nødt til at have i det mindste et område, hvor de besidder en grad af ekspertise, som kan give dem en følelse af at mestre tingene og være forbundet med verden. 5 leder efter noget, de kan udføre virkelig godt, for så er de i stand til at møde livets udfordringer.

Men 5 kan ikke tillade andre ting at distrahere eller komme i vejen. Derfor udvikler de en stærk koncentration om netop det emne, de kan mestre og føle sig sikre i. det kan være matematik, rock and roll, bilmekanik, science fiction eller en verden, de skaber helt i deres egen fantasi. Ikke alle 5'ere er lærde akademikere eller har en ph.d. Men afhængig af deres intelligens og de ressourcer, de har til rådighed, fokuserer de voldsomt på at beherske et eller andet, der fanger deres interesse.

5's intense fokusering kan føre til bemærkelsesværdige opdagelser og nytænkning, men hvis personligheden er mere fikseret, kan den også skabe selvdestruktive problemer. Det skyldes, at opmærksomhedsfokuseringen utilsigtet distraherer dem i forhold til de mest presserende, praktiske problemer. Uanset kilden til 5's bekymringer - det være sig relationer, mangel på fysisk styrke, manglende evne til at få et job osv. - har middel 5'ere (se senere) en tendens til ikke at beskæftige sig med disse spørgsmål. I stedet finder de noget andet at lave, som kan give dem en følelse af større kompetence.

Problemet er, at uanset hvor dygtige 5 bliver på deres ekspertfelt, kan det ikke løse deres mere grundlæggende usikkerhed omkring at fungere i verden.

Som beskrevet tilbringer 5 således meget tid med at samle og udvikle ideer og færdigheder, som de mener, kan give dem en følelse af selvsikkerhed og af at være forberedt. Det er, som om de ønsker at oplagre alt, hvad de har lært, inde i hovedet og transportere det med rundt. Problemet er, at de ikke udveksler med andre, og at der er en række andre praktiske og sociale færdigheder, de heller ikke udvikler, så længe de er optaget af denne proces. De vier mere og mere tid til at samle og beskæftige sig med deres samlinger og mindre tid til noget, der er forbundet med deres reelle behov.

Derfor er 5's største udfordring at forstå, at de både kan forfølge et hvilket som helst spørgsmål eller problem, der pirrer deres fantasi, og samtidig opretholde relationer, tage sig ordentligt af sig selv og gøre alle de ting, der kendetegner et sundt liv.

---

**Styrker:** Analyserende • Objektiv

**Udviklingsområder:** Fraværende • Reserveret

**Beskrivende betegnelser:** Observatør • Eneboer • Tænkere • Udforsker

**Personlighedens karakteristika:** Følelsesmæssigt afskåret • Fjern • Privat • søger viden • Kan lide at være forberedt • Rubricerer

5 rubricerer en proces, hvor man lægger information, oplevelser og måske personlig adfærd i mentale kategorier eller kasser - hver og én adskilt fra hinanden: "Jeg har kasser til mine kasser".

**Opmærksomhedens fokus:** vil der blive stillet krav til mig om at give af min tid, energi og evner?

**Verdensbillede:** Verden er invaderende, så jeg har brug for mit private rum til at beskytte mine ressourcer og genoplade min energi.

## VINGEBESKRIVELSER

5 med en 4'er vinge kan være mere emotionelle og kunstneriske. Nysgerrighed og klar opfattelsesevne er i denne type forbundet med at udtrykke en enestående, personlig vision. Disse mennesker er mere følelsesbetonede, selviagttagende og kreative end 5 med en 6'er vinge. De søger en helt egen, udforsket niche. Da de ikke er videnskabeligt orienterede, er de tit kreative enspændere, der blander lidenskab og distance til tingene. De er løjerlige og opfindsomme, og deres nørklen med velkendte former kan føre til forbløffende nyskabelser. De er ofte tiltrukket af kunsten og bruger fantasien mere end den analytiske og systematiske del af deres bevidsthed.

I middelpositionen (se senere) kæmper 5 med 4'er vinge ofte med stærke følelser, der kan skabe problemer i forhold til at fastholde en indsats og arbejde sammen med andre. De er mere uafhængige end den anden undertype og gør modstand mod at blive underlagt strukturer. Deres interesser går i retning af det surrealistiske og fantastiske snarere end det rationelle og romantiske, og de kan let blive væk i deres eget hjernespind. De har ofte svært ved at holde jordforbindelsen og kan blive upraktiske i den måde, de forfølger deres interesser på. De kan føle sig tiltrukket af mørke og forbudte emneområder eller af det foruroligende og groteske.

5 med 6'er vinge kan være mere skeptiske og forsigtige. I den sunde position giver iagttagelsesevne kombineret med organisationstalent og sans for detaljer 5 evnen til at uddrage meningsfulde konklusioner af uensartede fakta og komme med forudsigelser, der bygger på disse konklusioner. De søger en niche, der kan give dem tryghed, og som passer ind i en større sammenhæng. De tiltrækkes ofte af tekniske felter - ingeniørkunst, videnskab, filosofi samt af opfinder- og reparationsarbejde. De kan være samarbejdsvillige, disciplinerede og vedholdende og er mere interesseret i praktiske spørgsmål end den anden undertype. De kan forene et opfindertalent med sans for forretninger og undertiden opnå meget lukrative resultater.

I middelpositionen er 5 måske de mest intellektuelle af alle undertyperne og interesserer sig for teorier, teknologier og fastlæggelsen af kendsgerninger og detaljer. De elsker at isolere de enkelte elementer i et problem og finde ud af, hvordan det er skruet sammen, idet de analyserer og kategoriserer virkeligheden. De er mere interesseret i ting end i mennesker, og de er særdeles tilbageholdende med hensyn til deres følelser. De kan være mere argumenterende end den anden undergruppe og mere i forsvar omkring deres synspunkter. De er tilbøjelige til at være aggressive og gå aktivt til angreb på mennesker, der er uenige med dem.

---



## STRESS

Stressede 5'ere bevæger sig mod 7 og bliver ofte mere udadvendte og livlige. Fx er 5 under pres, ligesom alle andre, når de skal holde en vigtig tale. Men det kan være dobbelt så stressende for 5, fordi de typisk foretrækker private samtaler og forudsigeligt samvær med andre. På podiet bliver 5 imidlertid ofte munter, charmerende og indtagende - ligesom 7. Og ligesom 7, kan stressede 5'ere også miste deres fokus.

5 prøver generelt at håndtere stress ved at blive stadig mere snævert fokuseret og trække sig ind i tankernes enerum. Det er, når denne strategi ikke virker, at 5 kan bevæge sig mod 7 og reagerer kontra på deres isolation ved helt impulsivt at kaste sig ud i aktiviteter. De bliver rastløse og agiterede. Deres tankeproces bliver hektisk, og de er nødt til at aflede sig selv i forhold til den voksende frygt. Dertil kommer, at deres ængstelige forsøg på at finde en niche kan gøre deres bestræbelser til spredt fægtning. De springer aktivitet til aktivitet og fra ide til ide, men er tilsyneladende ikke i stand til at finde eller forbinde sig med noget, der kan tilfredsstille dem.

I modsætning til deres egentlige natur reagerer stressede 5'ere ofte ud ved kritikløst at søge stimulering og oplevelse (når de går

mod 7). De kan kaste sig ud i at se film, i umådeholdent drikkeri og brug af stoffer eller seksuelle udskejelser. De kan i hemmelighed begynde at gå på barer, swingerklubber eller mere fremmedartede og usædvanlige steder - meget overrassende for andre, der troede, de kendte dem (hvis de overhovedet opdager det).

Under ekstrem stress forsvarer 5 sig mod deres angst ved at blive aggressive og ufølsomme i jagten på alt, hvad de mener, de ønsker sig lige nu - akkurat som de mindre sunde 7'ere. De kan også søge trøst i forskellige former for stofmisbrug.

## TRYGHED

5 bevæger sig mod 8, når de er afslappede. På sådanne tidspunkter bliver 5 mere synlige, og de indtager en mere autoritativ holdning. De kan også udvise autoritet under andre omstændigheder, men når de ikke er så afslappede, synes deres autoritet alene at være baseret på deres viden. Når 5 bevæger sig mod 8, tager deres autoritet en mere personlig og selvhævdende drejning.

5 kan bidrage til at nå denne tilstand ved at lære at genvinde og udfylde deres fysiske tilstedeværelse - ligesom det er tilfældet hos sunde 8'ere. Dette skyldes, at grundlaget for selvtillid og følelsen at være hel, stærk og funktionsdygtig skal søges i kroppens energier og ikke i mentale strukturer. Derfor vokser 5 ved at slippe hovedet, komme ned i kroppen og få en dybere kontakt med deres vitalitet og kropslighed.

Ofte indebærer det en voldsom angst for 5 at komme i tættere kontakt med kroppens liv. De føler det, som om det er ved at tabe deres eneste forsvar - bevidstheden som tilflugtssted. Tankernes verden opleves som sikker, pålidelig og uindtagelig, hvorimod kroppen føles svag, sårbar og upålidelig. Ved dybere kontakt med kroppen begynder 5 at tillade stærke følelser af bedrøvelse og sorg - over deres langvarlige isolation - at dukke op i bevidstheden. Men kun ved at bevare kroppens jordforbindelse kan de opleve den indre støtte, der tillader en bearbejdning af disse længe undertrykte følelser.

Under denne integration begynder 5 at tage helhjertet del i verden og bruge deres viden og evner på de foreliggende praktiske problemer. I stedet for at unddrage sig ansvar ved at trække sig tilbage fra andre, føler 5 styrke til at påtage sig store udfordringer og indtager ofte en lederrolle. 5 mister hverken deres mentale evner eller den ekspertise, de opbyggede under deres isolation, blot fordi de giver sig i lag med den virkelige

verden. Tværtimod udnytter de begge ressourcer på en strategisk og konstruktiv måde svarende til de velfungerende 8'ere. Så efterhånden som 5 begynder at opleve direkte og arbejde sig ud af identifikationen med det mentale, får de helt naturligt adgang til den styrke, viljekraft og selvtillid, som sunde 8'ere er velsignet med (læs evt. om type 8).

---

## KOMMUNIKATION

Ofte bliver 5 overrasket, når nogen siger, at de kan virke reserverede eller overlegne. 5 forstår ikke, at nogen overhovedet kan opfatte dem således. Men ofte er 5's talestil enten minimalistisk - få ord og korte sætninger - eller meget lang på grænsen af en forelæsning eller afhandling. Det kommer som regel an på, om 5 ved noget om emnet eller ej.

**Talestil:** Taler kort og kart eller giver længere udredninger • Meget selektiv i sit ordvalg • Begrænset deling af personlig information • Deler hellere tanker end følelser

5's svar kan være korte og præcise, og ordene er valgt med omhu. De giver et generelt og objektivt svar i stedet for at gøre det personligt. Offentligt taler 5 oftest om deres tanker og sjældent om følelser. 5 føler sig nervøse, utilpasse eller forlegne når de ikke kender svaret.

**Kropssprog:** Udtrykker tanker med begrænset følelsesmæssigt indhold • Virker indesluttet og selvkontrolleret • Meget stille kropssprog

Det mest almindelige kropssprog for 5 er et ganske ubevægeligt ansigtsudtryk og et meget stille kropssprog - som om 5 er en objektiv journalist eller én, som observerer sine egne tanker udefra. Ofte ser 5 ud, som om de lever mere i deres hoveder end i deres kroppe. På nært hold kan det nogle gange synes som om, at 5 kun taler fra en del af deres hoved eller endda, som om de ser på sig selv fra et sted bag sig, mens de taler

**Blinde punkter:** Udviser måske ikke varme • Kan virke reserveret eller fjern • Kan sige alt for meget og miste sine tilhørere • Kan bruge alt for få ord og dermed blive misforstået af andre • Kan virke nedladende eller bedrøvelende

Et af 5's blinde punkter er, at fokus på det tankemæssige ofte er på bekostning af varmen i mellem menneskelige relationer. Den mangel på varme, andre opfatter, kan hindre dialog.

5 kan føle varme og medfølelse, men de synes at beholde disse følelser indeni. 5 har udviklet evnerne for at afskære følelserne i øjeblikket. De kan komme tilbage til disse følelser på et senere tidspunkt, når de er klar og føler sig veltilpassede. Denne adskillelse af tanke og følelse kan give andre den oplevelse, at 5 er reserverede eller fjerne.

**Forvrængede filtre:** Krav og forventninger • Føle sig utilstrækkelig • Overvældende følelser fra et andet menneske • Tillid til at det andet menneske overholder fortroligheden • Fysisk nærhed, som føles for tæt på

Fordi 5 har tendens til at lukke af og forblive tavse, når de tror, at nogen har forventninger til dem, eller når de får følelsen af utilstrækkelighed, er det en god ide at stille spørgsmål til 5 på en generel og følelsesmæssig neutral måde - så 5 ikke bliver sat i forlegenhed og føler sig forpligtet til at svare. Desuden er det godt at holde lidt fysisk afstand til 5, så de ikke føler, at deres privatsfære invaderes. Mange 5'ere filtrerer budskaber væk, når de kommer fra nogen, som de opfatter som værende fysisk alt for tæt på dem.

## FEEDBACK

Når 5 giver feedback er de ofte præcise og kortfattede, men de kan også være det stik modsatte. Som søgere efter viden kan de forberede sig for meget og samle så mange data, at de giver den anden for meget information. Desuden vil 5 ofte fokusere på fakta og adskille dem fra følelser - dette kan 5 også vise gennem sit kropssprog. Et åbent kropssprog, som fx at smile, trække vejret dybt og have direkte øjenkontakt, vil ofte invitere til følelsesladet respons fra andre. Men 5 kan se alvorlige ud, have korter vejtrækninger eller flytte blikket væk fra den anden person for at foregribe en stærk følelsesmæssig reaktion. 5's underforståede budskab kunne være: Fortæl mig, hvad du tænker, men ikke føler.

**5 skal huske:** Feedbackmodtageren ønsker måske ikke en klart defineret, logisk tilgang og ønsker muligvis en integreret tanke/følelser interaktion

### Feedbacktips for 5

- Bevar din præcision, men vær ikke så kortfattet, at den anden ikke forstår, hvad du siger

- Fortsæt med ubøjeligt at gennemtænke din tilgangsvinkel, men vær forsigtig med ikke at overlæsse feedbackmodtageren med information
- Fortsæt med at være tydelig omkring din opgave, men inviter også til følelsesmæssig respons fra den anden

**At give feedback til 5:** Angiv klare forventninger til den tid samtalen/mødet mv., kræver

- Vær meget specifik og faktaorienteret
- Giv modtageren plads til at overveje det, der blev sagt
- Definer, hvad der skal tales om
- Vær tydelig i det, du siger
- Diskuter tanker
- Lad modtageren være den, der bringer følelserne op

**Foretrukken adfærd:** Giv modtageren tid alene til at reflektere over følelser og tanker, hvis det er det, personen foretrækker

- Forklar den logiske begrundelse bag mulige handlinger, som du anbefaler for at opnå personens forståelse

---



## STIK OG STØD

**Almindelige 5'er stik:** Bryde fortrolighed • Være overraskende • Uærlighed • Situationer der ikke kan kontrolleres • Overvældende opgaver

Almindeligvis beskytter 5'ere omhyggeligt deres privatliv. Personlig information er simpelthen - personligt og privat. Når 5 oplever, at en ven, kollega mv. deler denne fortrolighed med en anden, kan 5 blive rasende. For 5 opleves det som en invasion af deres privatliv og et der af følgende tillidstab i forhold til den betroede. Krænkelser af privatsfæren er noget af det værste for 5, der føler sig udleveret og overrumplet. De fleste 5'ere deler privat information med meget få mennesker og betro sig kun til dem, de stoler på.

5 afskyr også omstændigheder, som de opfatter som værende ude af kontrol. De bliver også ret anspændte i situationer, hvor de synes, at opgaverne er overvældende og/eller komplekse.

**5's adfærd ved stik:** Siger kun lidt • Trækker sig tilbage, men viser det måske ikke udadtil • Husker oplevelsen mentalt • Udtrykker

måske vrede som raseri, hvis stikket eller stødet er tilstrækkeligt voldsomt

Når 5 føler stik, siger de ofte ikke noget til den anden, men krænkelserne bliver ofte fasttømret i deres hukommelse. 5 kan også diskret trække sig tilbage ved at flytte sig fra den person, der generede dem. Deres tilbagetrækning opfattes måske ikke, da mange 5'ere enten rent billedligt eller bogstaveligt træder et skridt tilbage fra andre, når der ikke er konflikt.

Når 5 opfatter et brud som værende virkelig alvorligt, eller når adskillige stik akkumuleres, vil de enten fuldstændigt trække sig tilbage eller modsat bryde ud i raseri. Når 5 bliver meget tilbagetrukne, siger og gør de ikke noget, og de kan gå så langt som at undgå al kontakt med den anden person. Dette kan indebære ikke at deltage møder, ikke besvare telefonopkald eller e-mail eller at komme ret sent til aftaler uden at komme med nogen forklaring.

På disse tidspunkter kan 5's ydre kølighed dække over deres meget aktive, intense og strategiske mentale processer. 5 kan bruge timer på at opstille hypoteser over de afvigende årsager til den andens upassende adfærd og fremmane forskellige alternative handlinger til gengæld, hvoraf nogle kan være ret aggressive.

5's adfærd kan ligne 6's forudplanlægning og 6's typiske forebyggelsesmetode til at håndtere angstprovokerende situationer. Men når 5 er optaget af omfattende analyser og planlægning, er det som regel efter, i stedet for før noget negativt er sket. Som en del af denne accelererende, mentale aktivitet bliver 5 ofte dommeren, juryen, anklageren og ofret - alle viklet ind i hinanden. Skønt alle er tilbøjeligt til at tro, at det, de tænker faktisk er sandt - ofte uden at høre på andres synspunkter - har 5 tendens til at tro dette i endnu højere grad, især når de bliver meget rasende og bitre.

En mindre almindelig adfærd for 5 er at bryde ud i raseri i nærværelse af den person, der er vrede på. 5 kan være rasende, men i dét tilfælde vil han eller hun være virkelig involveret i situationen i stedet for at være afskåret fra den. En ophidset 5'er, som er villig til at kommunikere sine følelser direkte, kan være velformuleret, magtfuld og meget overtalende.

**At nærme sig 5'ere der føler stik og stød:** Giv besked på forhånd om, at du gerne vil tale med 5'eren • Giv 5 mulighed for selv at bestemme tid og sted for samtalen • Giv den indledende samtale en klar og aftalt tidsramme • Giv 5 mulighed for at fortælle om sine følelser og tanker først • Giv 5 fysisk plads • Bevar en logisk tilgang til problemet • Hold dine følelser på et lavt intensitetsniveau, så 5 ikke føler sig følelsesmæssigt overvældet

Som nævnt er 5 tilbøjelig til at holde deres vrede for sig selv. Mens det kan være svært at fastsætte, hvornår 5 er ophidsede, er det en god ide at nærme sig dem, når man lægger mærke til de første signaler på tilbagetrækning eller afmålthed. Dette giver dem mindre tid til at opsætte hypoteser, formodninger og drage faste konklusioner. På denne måde vil de sandsynligvis være mere åbne overfor det, den anden har at sige.

At give 5 mulighed for selv at bestemme tid og sted hjælper dem til at føle, at de har kontrol over samværet. 5 værdsætter også ikke at være nødt til at diskutere tingene med det samme. En e-mail eller telefonbesked om, at man ønsker tid med 5, kan være godt, da dette fjerner overraskelsesmomentet - mange 5'ere føler sig overrumplet, når en sådan forespørgsel bliver afleveret personligt. Med e-mail eller telefonbesked behøver 5 ikke at skulle håndtere sit behov for at skjule sine første reaktioner.

Et relativt kort møde kan være trygt for 5, som måske ikke ønsker at forpligte sig til en intens og langvarig følelsesmæssig interaktion. Hvis den første snak forløber godt, vil 5 ofte forlænge mødet eller sætte tid af til et nyt.

Som nævnt vil rasende 5'ere nogle gange sige præcis det, de tænker. Det er vigtigt for personen i modtagerpositionen at sætte pris på, at når 5 gør dette, så løber de enten en enorm risiko - det

at være fuldstændig forbundet med deres følelser et øjeblik - eller de er så rasende, at deres følelsers intensitet helt tilsidesætter deres længe praktiserede evne til at adskille sig fra og dermed kontrollere deres følelser.

Uanset om 5 er tilbageholdende eller imødekommende, foretrækker de virkelig, at der er god plads mellem dem selv og andre, og dette især når samtalen drejer sig om en konflikt. Jo større presset er, jo større fysisk afstand ønsker 5'eren. Desuden bryder 5 sig ikke om spontan, fysisk kontakt, og når de er oprevne, afskyr de det.

Når 5 har udtrykt sig, vil de ofte være åbne over for at høre den andens mening. En logisk præsentation af begivenhederne iblandet følelser, som ikke udtrykkes for intenst, går som oftest godt. Ved slutningen af samtalen er det nyttigt at slutte med en løsning, som begge er enige om. 5 sætter som regel pris på en løsning, som er praktisk, konkret og som er blevet forhandlet på plads af begge parter. Sådant en løsning giver dem også sikkerhed for, at de ikke bliver nødt til at gå gennem dette følelsesmæssige virvar endnu en gang.

---

## UDVIKLINGSNIVEAUER

### SUND POSITION

**Niveau 1: Deltagende, visionær:** 5 slipper forestillingen om, at de ikke er forbundet med omgivelserne - som en udenforstående iagttager - og bliver derfor i stand til at engagere sig tillidsfuldt i livet. Paradoksalt nok for de også opfyldt deres basale ønske om at være dygtige og kompetente og have evne til at begå sig i verden. De bliver klart tænkende, vidende, dybsindige og medfølelse.

**Niveau 2: Iagttagende, klart opfattende:** 5 fokuserer på omverdenen, så de føler sig sikre på, at de kan fungere i den og udvikler færdigheder som forsvar mod deres basale frygt. Selvbillede: "Jeg er kløgtig, nysgerrig og uafhængig".

**Niveau 3: Fokuserede, fornyende:** 5 forstærker deres selvbillede ved at beherske et vidensfelt eller nogle færdigheder, der gør dem kompetente og stærke. De ønsker ikke at konkurrere med andre og foretrækker derfor at udforske nye ideer og former. Deres puslerier kan resultere i dybt originale ideer, opfindelser og kunst.

## MIDDEL POSITION

**Niveau 4: Begrebsdannende, forberedende:** 5 begynder at frygte, at deres færdigheder er utilstrækkelige, og at de er nødt til at forberede sig mere, inde de kan udfylde deres rolle i verden. De er på mange måder usikre på sig selv og foretrækker at føle sig sikre i deres mentale verden. De studerer, praktiserer og indsamler mere viden, ressourcer og færdigheder.

**Niveau 5: Adskilte, optagede:** 5 er bange for, at andres behov skal distrahere dem i deres projekter, og derfor holder de forstyrrelser ude ved at forstærke deres mentale aktivitet. De minimerer deres behov og bliver overspændte, mentale og hemmelighedsfulde. De tilbringer mere tid alene med at overveje og udarbejde alternative virkeligheder.

**Niveau 6: Ekstreme, provokerende:** 5 frygter, at andre vil true den niche, de har skabt, og derfor forsøger de at holde folk på afstand. De bryder sig ikke om andres tilsyneladende selvtillid og ro og nyder at undergrave deres meninger. Deres egne ideer kan være bizarre og foruroligende, og de har kun hån til overs for dem, der ikke forstår dem.

## USUND POSITION

**Niveau 7: Nihilistiske, excentriske:** De usunde 5'ere frygter, at de ikke vil være i stand til at finde en rolle i verden, hvilket meget vel kan være tilfældet. For at opnå nogen sikkerhed afskærer de alle forbindelser til verden og trækker sig tilbage i en isoleret og stadig mere tom virkelighed. De opgiver alle behov undtagen de allermest nødvendige, men er stadig plaget af frygt.

**Niveau 8: skræmte, forvildede:** 5 føler sig så små og hjælpeløse, at næsten alt forekommer dem at være ildevarslende. De er fulde af dystre fantasier og mærkelige opfattelser. De modsætter sig enhver form for hjælp, undgår mennesker og synker i feberagtige mareridt og søvnløshed. De kan ikke bremse deres overophedede tankeprocesser.

**Niveau 9: Søger glemsel, selvudslettende:** Ud fra en følelse af, at de ikke længere kan forsvare sig imod deres smerte og frygt, ønsker de usunde 5'ere at flygte fra virkeligheden. I nogle tilfælde prøver de at opnå dette gennem psykotiske sammenbrud eller skizoid tilbagetrækning. De kan også forsøge at flygte ved at begå selvmord.



BASAL FRYGT: At være hjælpeløs, unyttig, udygtig (overvældet)

BASALT ØNSKE: At være dygtig og kompetent

OVERJEG BUDSKAB

"Du er i god eller i orden, hvis du behersker noget".