

# FREDSSKABEREN



- Healeren
- Optimisten
- Mægleren
- Trøsteren
- Utopisten
- Den anonyme

## ENNEAGRAMTYPE 9

**Generelt:** Ser og påskønner alle synspunkter. Er derfor god til at hjælpe mennesker med at løse deres uenigheder. Ser fordelene fra alle sider og er upartisk. Dette kan også få 9'ere til at virke ubeslutsomme. Ingen af typerne går mere op i søgen efter indre og ydre fred for sig selv og andre, og 9 arbejder ihærdigt for at bevare sin sindsro. Typen kan derfor ikke lide konflikter og skal virkelig tage sig sammen for at vise sin vrede direkte. 9 kan lide at involvere sig i aktiviteter og kan blive så opslugt, at de glemmer det, de også skulle gøre. 9 søger et behageligt, harmonisk og godt liv. De er vellidte og lette at omgås: "Hvis alle brugte en lille smule energi på at forstå andre, ville livet være meget lettere".

9 er rare og venlige mennesker med en beroligende, tillidsfuld udstråling. De er hyggelige, gode lyttere og behagelige at tale med. De er ofte stilfærdige og imødekommende. 9 er en del af kropscenteret, mellem type

8 og 1, og har derfor en dobbelttydig måde hvorpå de udlever kropscenterets energi: Vrede.

For det meste fornægter 9 at kende til vrede. Sker det alligevel, er det som en vulkan i udbrud. Dette skræmmer både dem selv og omverdenen, og 9 får bekræftet, at det ikke er godt at udtrykke vrede. Således udvikler 9 måder at se verden på, hvor de ikke bliver vrede. Deres tålmodighed er stor, og de ser det gode i mennesker, mens de fokuserer på overbærenhed fx, hvis nogen skælder dem ud. Så undgår 9 at tage det personligt og kan forblive i en positiv sindstilstand.

Det vigtigst er at bevare eller genoprette harmoni. Det handler om at bevare den gode stemning. Når 9 ser, at andre har det godt, fyldes de af indre ro og glæder sig over at bidrage til harmonien. De er der for andre, stiller sig til rådighed, er lyttende og tilbyder, at andre kan komme til dem. Hvor 2 bidrager ved at gøre noget for andre, bidrager 9 ved at være der - dvs. du skal selv spørge dem direkte.

De er gode mæglere pga. deres evne til at se og høre lige det, der skal til, for at brikkerne falder på plads. Fokus er på fællesnævnerne, der kan gøre folk enige

**Kvaliteter:** Venlig, accepterende, rummelige, gode mæglere.

**Udviklingsområder:** Udskyder ting, undgår konflikt

9 smelter let sammen med andres positive energi, entusiasme og personlighed og tror ofte, at de har alle enneagramstilene i sig. De bliver ofte nedtrykte, når de er i nærheden af negativ energi, vrede og konflikt.

---

**Beskrivende Betegnelser:** Mægler, fredsskaber, forbindelsesled, harmoniskaber

**Personlighedens karakteristika:** Harmonisøgende, afslappet, sammensmelter, narkotiserer, konfliktsky, ser mange forskellige synspunkter.

Narkotiserer: 9 flytter ofte fokus væk fra det vigtige foran sig og hen på rutinemæssige eller mindre vigtige aktiviteter.

---

**Opmærksomhedens fokus:** Bliver alle hørt – inklusiv mig selv?

**Verdensbillede:** Verden er et sted, hvor jeg ikke kan hævde mig selv. I stedet vil jeg skabe harmoni

---

**Vinger:** 9 med 8-vinge kan udvise mere personlig styrke og tage større kontrol i forskellige situationer.

9 med 1-vinge kan være mere punktlige, bedømmende og have større skelneevne

---

**Stresspunkter:** 9 bevæger sig mod 6 ved stress - fx ved stramme tidsrammer eller udsigt til konflikt. Så bekymre 9 sig lige så meget som 6 og får mindre fra hånden. Ved

moderat stress kan 9 vise mere af deres mentale hurtighed og indsigt og gå efter resultatet - ligesom 3.

9 forsøger således at håndtere deres stress ved at underspille deres egne valgmuligheder og ønsker, og ved at trække sig ind i deres indre fristed. Når disse copingfærdigheder ikke er tilstrækkelige til at rumme deres angst, går 9 mod 6 og giver sig i kast med ideer eller går ind i forhold, som de mener, vil give dem mere tryghed og stabilitet. Når bekymringer og angst kommer op til overfladen, fokuserer 9'erne stærkt på arbejde og projekter. Det er, som om de efter at have ladet stå et stykke tid, slår til og forsøger at klare det hele på en gang i et anfald af komprimeret, hektisk aktivitet. Samtidig reagerer de ofte stærkt på andres krav og bliver endnu mere passivt aggressive og forsvarsberedte. Deres positive livsfilosofier brister og afslører den tvivl og pessimisme, de har forsvaret sig imod.

Ligesom 6 kan 9 under pres også komme med beklagelser over andre og over deres egen lod i livet, som de længe har gået og skjult. Selv om det at lufte dem midlertidigt letter presset, er den gavnlige virkning som regel ret kortvarig, fordi 9 stadig kun modstræbende ønsker at finde sig til rette med roden til deres ulykke.

Under ekstrem stress kan de udvikle paranoide forestillinger om omverdenens fjendtlighed. Deres paranoide mistænksomhed kan hurtigt udvikle sig til, at de giver andre skylden for deres problemer og reagerer med trods. Vredesudbrud og anfald af hidsighed kan være lige så overraskende for 9 for dem, der er vidne til det

**Tryghedspunkter:** Tryk 9 bevæger sig mod 3 og bliver ofte meget produktive, effektive og fokuserede på resultat

9 realiserer således sig selv og holder sig sunde ved at lære at forstå deres egen essentielle værdi på samme måde som sunde 3'ere. I realiteten overvinder de deres sociale rolle som den anonyme og bliver klar over, at de er deres egen tid og energi værd. De arbejder på at udvikle sig selv og deres potentiale og stå frem i verden, så andre får at vide, hvad de har at byde på.

Den største forhindring for deres selvrealisering er deres tendens i retning af stilstand. 9 under integration vil hyppigt støde ind i en følelse af tyngde eller søvnighed, når de forsøger at gøre noget godt for sig selv. Men efterhånden

vil de opdage, at deres energi øges og med den deres karisma.

Efter gennem et helt liv at have tænkt på sig selv som usynlige bliver 9 under integration forbløffet over, at andre ikke alene lytter til dem, men faktisk opsøger dem. Når de erkender deres egen værdi, værdsætter andre dem også mere. Når de på ny gør krav på den vitalitet, der er en del af deres instinktmæssige natur, bliver de i stand til at give energi til andre. Så efterhånden som 9 under integration opdager deres naturlige værdi, ser de den afspejle sig i andre mennesker, hvilket overrasker og glæder dem.

---

## KOMMUNIKATION

9 kan blive forvirret/fortørnet og derefter vred, når andre ikke tager hendes venlige forespørgsler og forslag i betragtning.

**Talestil:** Giver meget detaljeret information i kronologisk rækkefølge. Gør sig umage for at være retfærdig og lade alle synspunkter komme frem. Siger måske ja men mener nej. Bruger samtykkende ord som ja og mmm ...



9 søger at afbalancere relationer ved at præsentere alle sider af et problem. Dette kan gøre budskabet utydeligt - "hvad sagde han/hun egentligt? Ingen fanger den præcise mening. De samtykkende ord/lyde/nikke kan misforstås som enighed, skønt de blot signalerer, at 9 er med/har forstået.

**Kropssprog:** Sorgløs, afslappet, smilende, få udbrud af stærke følelser (især negative), ansigtet er mere udtryksfuldt end kroppen.

9s holdning kan misforstås, hvis 9 er uenig - pga. kropssprog. Når 9 er uenig, ses det lettere på ansigtsudtrykket end ud fra de sagte ord. Fx et problem ved tlf. samtaler.

**Blinde punkter:** Lange udredninger, der får lytteren til at miste interessen. Kommer med mange synspunkter, der har negativ virkning på deres grad af indflydelse og muligvis deres pålidelighed. Har svært ved at fortælle, hvad de virkelig ønsker.

**Forvrængede filtre:** Krav om, at de skal ændre eller gøre noget. Blive kritiseret, ignoreret eller kuert. Når nogen har et

modsat synspunkt. Muligheden for at vrede fra en anden rettes mod dem.

9 er især følsomme over at blive ignoreret. Dette kan afføde vrede. 9 er også følsom overfor kritik eller at blive kuert. De føler ofte dette sker, hvis nogen er meget uenige. Så kan 9 ikke høre, hvad den anden faktisk siger. Føler 9 et krav om at gøre eller ændre noget, gør de ofte modstand. Denne stædighed udelukker dele af den andens budskab. Når 9 frygter, at nogen er vrede på dem (de ønsker inderligt harmoni i deres relationer), kan endnu et filter dukke op. Angsten for vreden/manglende harmoni for 9 til at høre meget lidt af det, der egentlig kommunikeres.

---

## **FEEDBACK:**

9 udsætter ofte at give feedback. Især, hvis de forventer konflikt. Når der til sidst skal gives feedback, søger 9 at skabe rapport og bevare harmonien mellem sig selv og den anden. Derfor undgår 9 måske at nævne de negative ting.

Det passende tidspunkt kommer aldrig - eller de glemmer det.

Når budskabet skal afleveres, vil 9 typisk fremlægge mange vinkler på sagen. De kan både være nyttige og aflede samtalen fra det egentlige problem

**HUSK:** Harmoni og bekvemmelighed er beundringsværdigt. Den anden kan dog ønske at ville tage sig direkte af problemerne.

9 taler ofte i hele afsnit i stedet for i sætninger - fordi de har holdt noget tilbage så længe. Og 9 kan inddrage andre problemer, der gør den anden i tvivl om, hvilket af problemerne der er vigtigst - eller hvilken diskussion der skal tages.

---

### **Tips for 9 ved feedback:**

1. Fortsæt med at skabe rapport og bevar venligheden men giv også en klar besked.

2. Bliv ved at bruge evnen til at forstå situationen fra mange vinkler men bevar fokus på hovedpointen

3. Tænk på andre problemer, der kan være relateret og gem dem til en anden diskussion. Forsøg at holde din feedback fokuseret på 1 problem af gangen

---

### **At give feedback til 9'ere**

Skab rapport. Vær så ikke-dømmende som muligt. Prøv at afdække 9'erens tankeproces. Prøv at se situationen fra flere synspunkter. Sæt situationen ind i en større sammenhæng.

**Foretrukken adfærd:** Kom med dine forslag men kræv ikke, at 9'eren skrider til handling på lige dem. Hjælp 9'eren til at føle sig godt tilpas med den handling, han/hun beslutter sig for.

---

## ALMINDELIGE 9'ER STIK:

Forstyrrelse af fred og harmoni. At få fortalt hvad de skal gøre. Føle sig ignoreret. Grovhed i andre. Åben fjendtlighed. Føle sig udnyttet. Blive konfronteret. Ikke føle sig støttet.

**9'eres adfærd ved stik:** Siger ingenting. Ansigtsspændinger giver en lille indikation af vrede. Kan være ubevidst om egen vrede. Kan lægge vreden over på en anden, som ikke er involveret. Vreden kan hænge ved i meget lang tid.

Når 9 er vrede, siger de som regel ikke noget om det. Måske kan det ses på øjnene, der bevæger sig en smule fra side til side - eller på små krusninger i mundvigene. Det betyder, at andre ikke ved, hvad 9 føler, når han/hun er vred.

9 er ofte ikke klar over, at de er oprevne. De bliver først klar over følelserne senere, hvor vreden begynder at ulme. Og 9s vrede er ofte af den ulmende slags. Nogen gange ved 9 blot, at noget har ophidset dem - ikke hvad det er.

9 kan godt overføre vreden på en anden, der ikke har part i sagen og tale i en skarp tone. Denne adfærd er uventet, især fra en 9'er, og den anden bliver frustreret. 9 er den type, som er mest tilbøjelig til at forskyde deres vrede

(skønt alle gør det), især pga. deres tendens til at fornægte den.

Opdager 9, at de virkelig er vrede, vil de ofte tænke på begivenheden og deres egne reaktioner - og hvad de kunne have gjort anderledes. I denne proces blusser vreden op på ny. Denne cyklus kan gentage sig selv igen og igen i uger, måneder - selv år, fremkaldt af aktiviteter og stimuli, der kræver 9's opmærksomhed.

6 og 4 kan også blive ved med at gentage de samme følelsesmæssige ting i deres sind, men de er tilbøjelig til at stoppe, når de opnår følelsesmæssig og mental klarhed.

---

**AT NÆRME SIG 9'ere DER FØLER STØD/ER VREDE:**

Spørg 9 om hans/hendes vrede på en venlig, enkelt måde. Spørg om vreden på en indirekte og afvæbnende måde. Lyt opmærksomt. Bekræft det faktum, at 9 har udtrykt sin vrede direkte. Del andre synspunkter på en måde, som stadig respekterer 9's følelser. Giv 9 spillerum via åbne spørgsmål. Spørg, om 9 selv ser andre muligheder.

En udfordring ved samtale med 9 er, at de kan føle sig utrolig vrede og sårede uden at vide, at de har det sådan. Generelt er 9 ikke opmærksom på egne følelser - især ikke vrede, da vrede og konflikt gør de fleste 9'ere modløse og usikre. Dette truer nemlig harmonien og den mellem menneskelige rapport, som 9 ønsker sig så dybt.

Nogle gange vil 9 fortælle dig lige præcis, hvad de er vrede over, og når de gør det, kan de være utrolig klare og stærke. Her skal man blot lytte og så stille få afklarende spørgsmål. Fx: "Er der andet i relation til dette, der irriterer dig"?

Når 9 fuldt ud har udtrykt deres vrede, kan især et opløftende udsagn have en positiv effekt: "Tak fordi du har fortalt hvad du føler. Det sætter jeg virkelig pris på".

Konflikt behøver ikke at ødelægge eller belaste relationer. Faktisk kan det, direkte at kommunikere sine bekymringer, bringe os tættere på hinanden.

9 favner som regel mange synsvinkler på en situation pga. deres personlighedsstruktur. Men i konfliktsituationer er de tilbøjelige til kun at gøre det, når de ikke selv føler sig ubetydelige. Man behøver ikke være enig med dem - blot at anerkende deres oplevelse.

---

## **REDSKABER TIL 9'EREN**

### **HVORDAN KAN DU HÅNTERE EGNE STIK OG STØD**

**1. Fortæl andre, hvad der aktiverer stik i dig, når du indleder et nyt samarbejde, relation mv.**

Brug ikke hele samtalen på tilfældig småsnak og hygge. Kom evt. med en invitation: "Vil det være ok at bruge lidt tid på at snakke om, hvad vi hver især ønsker os af hinanden for at få et godt samarbejde".



Fortæl også om dine stik, fx: "Jeg kan lide at være med i beslutninger og samtaler om arbejdet - og jeg kan lide at have andre med". "Når nogen vil have mig til at gøre noget, foretrækker jeg virkelig en oprigtig forespørgsel i

stedet for en skjult forventning". "Det hjælper mig, når jeg har indflydelse på, hvordan og hvornår noget skal være færdigt".

Hvis samtalen er behagelig og emnet interessant, kan tiden slippe op inden samtalen om stik kommer i gang - trods intentionen. Eller emnet undgås pga angst for konflikt. Husk derfor:

*En samtale om stik er ikke det samme som en konflikt. Tværtimod kan samtalen forhindre konflikter i at opstå. Som regel øges rapporten og tilliden opbygges pga. den involverede selvafløring*

## **2. Sig noget, lige så snart du bliver opmærksom på stik**

Dette kan være svært for 9'ere af tre årsager:

- a) 9 er slet ikke klar over, at de oplever noget ubehageligt
- b) 9 tier af frygt for en evt. konflikt
- c) Emnet udskydes. Tidspunktet er aldrig det rigtige - eller andre opgaver tager opmærksomheden. 9 må forpligte sig til italesætning af problemet, når det opstår

Det er mindre ubehageligt at snakke om tingene nu, end hvis stikkene for at ligge og ulme.

### **3. Når du begynder at udvise en adfærd, der indikerer, at du føler stik, så lav noget fysisk hvis du kan - fx en gåtur**

Fysisk aktivitet er godt for 9'ere, når de føler stik. Brug dog ikke gåturen, motion mv. til at undgå konflikten.

Spørg dig selv: "Har jeg stadig opmærksomhed på det problem, der skabte stikket? Hvad føler og tænker jeg om det lige nu?"

### **4. Når du føler et stik, så besvar dette spørgsmål:**

"Hvad siger min reaktion til denne situation, eller til den andens adfærd, om mig i forhold til min Enneagramstil og om de områder, hvor jeg kan udvikle mig? Hvordan kan det

at arbejde på mine stik og stød hjælpe mig med at få det bedste ud af mig selv?”

Spørgsmålet kan være svært for 9'ere, da det kræver af dem, at de virkelig er opmærksomme på sig selv. 9 har tilbøjelighed til ikke at være opmærksomme på, hvad de

føler, tænker, har behov for eller burde være i gang med. 9 er ofte selvforglemmende, og dette er et af deres udviklingsområder.

Når 9 begynder at arbejde med deres stil, oplever de ofte, at de tit har følt sig snydt eller ignoreret. Som regel fordi de har svært ved at udtrykke deres sande følelser, være tro mod sig selv og erklære, hvad de virkelig mener. 9 oplever, at de ofte har slået sig til tåls og derefter bliver passiv-aggressiv ved at sige/indikere ja, når de mener nej.

---

## UDVIKLINGSNIVEAUER

### SUND POSITION

**Niveau 1: Selvbehersket, ukuelig** - 9 giver slip på overbevisningen om, at deres tilstedeværelse i verden er ligegyldig eller uønsket; på den måde kan de virkelig få kontakt med sig selv og andre. De for også på paradoksal vis opfyldt deres basale ønske - at have indre stabilitet og fred i sindet. Som følge af at de realiserer sig selv, opnår de selvbeherskelse og bliver dynamiske, afklarede og nærværende.

**Niveau 2: Ubevidste, fredfyldte** - 9 fokuserer på omgivelserne eller på forhold som helhed og ønsker at bevare en harmonisk stabilitet i sig selv og i omgivelserne. Selvbillede: "Jeg er rolig, afslappet og venlig".

**Niveau 3: Uselviske, opmuntrende** - 9 forstærker deres selvbillede ved at skabe og opretholde fred og harmoni i deres verden. De bruger deres tålmodige, nøgterne indfaldsvinkel til at bilægge konflikter og berolige andre.

De er ofte særdeles fantasifulde og kan inspirere andre med en helende, positiv vision af livet.

## MIDDEL POSITION

**Niveau 4: Selvudslettende, velvillige** - 9 begynder at frygte, at konflikter i deres liv vil ødelægge deres sindsro, så de begynder at undgå mulige konflikter ved at følge andre. De betragter mange ting som noget, der ikke er værd at skændes om, men de begynder også at sige ja til ting, som de i virkeligheden ikke ønsker at gøre.

**Niveau 5: Uengagerede, selvtilfredse** - 9 er bekymrede for, at deres skrøbelige fred skal blive forstyrret af vigtige forandringer i deres verden eller af stærke følelser, så de arrangerer deres liv på en måde, som forhindrer dem i at blive ramt af noget. De fortaber sig i beroligende rutiner og vaner, tøffer omkring og lukker problemerne ude.

**Niveau 6: Resignerede, forsonende** - 9 er bange for, at andre vil kræve reaktioner af dem, der kan vække angst og ødelægge deres indre fred, så de underspiller

betydningen af deres problemer og forsøger at aflede andre. De trasker stoisk gennem deres liv, klynger sig til ønsketænkning og undertrykker deres vrede

## USUND POSITION

**Niveau 7: Forkuede, forsømmelige** - 9 frygter, at virkeligheden vil tvinge dem til at tage sig af deres problemer, og dette kan vel være tilfældet. De kan reagere med at forsvare illusionen om, at alt er i orden, og stædigt modstå alle forsøg på at få dem til at konfrontere deres problemer. De er deprimerede, ineffektive og sløve.

**Niveau 8: Distancerede, desorienterede** - 9 er så desperate efter at fastholde resterne af deres indre fred, at de er bange for overhovedet at erkende virkeligheden. Gennem benægtelse og distancering forsøger de at skubbe alt det ud af bevidstheden, der kunne påvirke dem. De virker ulykkelige, følelsesløse og hjælpeløse og oplever ofte hukommelsestab.

**Niveau 9: Selvopgivende, forsvinder** - Meget usunde 9'ere føler sig ofte ude af stand til overhovedet at se virkeligheden i øjnene. De trækker sig ind i sig selv og holder helt på med at reagere. De kan forsøge at redde deres illusioner om fred gennem at eliminere deres bevidsthedsklarhed ved at splitte sig op i underpersonligheder.