

Enneagram type 4

Instinkt:

Overlever

Hovedtema: Fasthed

4'er med overlever instinkt, mistolkes ofte type 1 og 7

Hvor nogle 4'ere er dramatiske og følelsesmæssige, har denne 4'er type lært at leve med smerter. De lider i stoisk ro og internaliserer negative følelser. De ønsker at blive anerkendt for at være 'hård' og ikke klage. Selvom de er ret følsomme, kan de være ude af kontakt med deres følelser og foretrækker ikke at dele deres smerte med andre. De er empatiske og holder øje med mennesker omkring dem og hvis de lider, vil de altid støtte dem.

Een-til-een

Hovedtema: Konkurrence

Denne 4'er type er intens og meget verbal udtryksfuld om deres behov og følelser.

De beskrives ofte som "mere skamløse end skamfulde" og kan mistolkes som 3'er eller 8'er typer. De har tendens til at være krævende og konkurrencedygtige, undslippe lidelser ved at være de bedste i, hvad de gør. Denne 4'er kræver, at andre forstår deres behov, i modsat fald kan det føre til en cyklus af afvisninger, frustrationer og vrede. Deres evne til at udtrykke disse følelser af efterspørgsel af opfyldelse af behov og vrede, viser i realiteten hvor triste eller forvirrede de virkelig føler sig.

SOCIAL

Hovedtema: Skam

Denne følelsesmæssigt følsomme og sårbare 4'er er dybt forbundet med deres lidelse. De finder trøst i lidelse og udtrykker det til andre, i forsøget på at tiltrække støtte og beundring fra andre. De er ikke konkurrencedygtige, men har et dybt ønske om at blive forstået for hvem de virkelig er. De tvivler ofte på sig selv og fokuserer på det, de ser som underlegenhed. De sammenligner sig med andre og bebrejder dem selv, hvilket udløser stærke følelser af misundelse og skam.