

PERFEKTIONISTEN

- Læreren
- Aktivisten
- Korsfareren
- Moralisten
- Organisatoren



ENNEAGRAMTYPE 1

Generelt: Med høje forventninger til god opførsel holder 1 sig selv og andre ansvarlige for at efterkomme disse vigtige standarder. Det er let for 1 at se, hvad der er forkert eller ukorrekt i en situation, ligesom 1 kan se, hvordan tingene kan forbedres. 1 kan virke som alt for krævende eller kritisk, men det er simpelthen svært for 1 ikke at gøre tingene på den rigtige måde. Det giver 1 stor tilfredsstillelse at tage ansvar, og 1 glæder sig over en forfinet, æstetisk sans for perfektion. Når 1 siger, at der er noget han/hun vil gøre, så sikre han/hun sig, at det er gjort ordentligt. Når andre opfører sig uretfærdigt eller uansvarligt, bliver 1 fortørnet, selvom 1 forsøger ikke at vise det.

1 trives bedst med orden og struktur og har som regel procedurer og regler for alt, de foretager sig. De ønsker noget tydeligt og konkret at holde sig til. Folk skal ikke være for impulsive og spolere dagsordenen. Tingene gøres i en helt bestemt rækkefølge, og der er normalt kun én rigtig måde. Bringes 1 ind i situationer, hvor der mangler procedurer, standarder og retningslinjer for det, de skal klare, får de tit problemer. De bryder sig ikke om at finde ud af tingene hen ad vejen. Orden og ro skaber overblik, og mangel på samme kan stresser dem.

Intet projekt er mere fuldendt end hver enkelt detalje. Det er en skøn fornemmelse for 1, når opgaven er løst ned i mindste detalje. 1 har nemlig et særligt øje for detaljer og har tålmodigheden til at

tage sig af dem, fordi det giver dem en dyb tilfredsstillelse. De kan næsten ikke bevæge sig videre til et nyt projekt, hvis det foregående ikke er færdigt. Dette gør dem til gode afsluttere. De får lige klaret det sidste og finpudset opgaven, og der er altid endnu en vigtig detalje at klare.

1 går meget op i etiske principper og moralbegreber og har stort fokus på, hvordan andre og de selv forholder sig til disse. Det er meget vigtigt for 1 at gøre det rigtige. Derfor bruger de en del tid på at studere og undersøge et emne, inden de beslutter sig. De er ofte idealistiske og brugen meget energi på at leve op til idealerne.

1 har fokus på kompetence og vil gerne opleves som værende dygtige. De stiller høje krav til sig selv og har en meget aktiv, indre kritiker, der konstant holder dem op imod deres indre krav og standarder. Der er ikke mange, der er så strenge ved sig selv som 1. Ofte oplever 1, at de hele tiden skal forsvare sig overfor sig selv. Dette gør dem også sensible overfor andres kritik - især dem de respekterer som kompetente på området. 1 sætter en stor ære i, at andre ikke kan sætte en finger på dem.

1 viser ofte en vedholdenhed og selvdisciplin, som er bemærkelsesværdig. De kæmper indædt for at nå deres mål og formår ofte at handle målrettet. På den måde opnår de flotte resultater, hvis ikke deres mønstre spænder ben. Har man sagt A må man også sige B - 1 har udpræget pligtfølelse - man

overholder tiden og aftalerne. Det vil gøre alt, hvad der står i deres magt for at overholde det, de har lovet. Derfor betror andre dem gerne tillidsfulde hverv.

I 1's verden er der rigtigt og forkerte følelser - nogle følelser er forbudte, ikke i orden at vise, andre er præsentable og tilladte. Derfor undertrykkes følelser som misundelse, jalousi, vrede og ked-af-det-hed. Det er ikke legalt at blive vred.

Kvaliteter: Hårdtarbejdende, disciplineret, gode afsluttere, loyale, vellidte, tillidsfulde, fokus på sagen

Udviklingsområder: Bedømmende, ufleksibel, vide hvornår noget er færdigt, impulsivitet, vælger pligt frem for fornøjelse, gøre ting helt for deres egen skyld, sige fra når andre beder om noget, lære at sortere i opgaver

Beskrivende betegnelser: Perfektionist, reformator, korsfarer, moralist

Personlighedens karakteristika: Kritisk, kvalitetsbevidst, ansvarlig, høje standarder, organiseret, harmfuld

Opmærksomhedens fokus: Hvad er rigtigt og forkert, korrekt og ukorrekt

Verdensbillede: Verden er uperfekt, og jeg arbejder på at forbedre den

VINGEBESKRIVELSER:

1 med 9 vinge kan være mere afslappede, reagere langsommere og sætte pris på naturens fuldkommenhed. De er mere indadvendte end andre 1'ere. Og de er mere idealistiske og filosofiske i deres holdning til, hvad der er rigtigt og forkert. De retter og forbedre i det stille for ikke at træde andre over tæerne med irettesættelser, for de vil gerne opretholde en rar atmosfære. De er mere verdensfjerne og upersonlige end andre 1'ere

1 med 2 vinge kan være mere generøse, selskabelige og have deres arbejdsfokus på at hjælpe andre mennesker. De er mere udadvendte end andre 1'ere og går gerne foran for at fremme forbedringer. De lægger mere vægt på relationer og på at behandle hinanden ordentligt. De bruger andre til at diskutere eller sparre med for at forfine og justere deres egne synspunkter, og de er mere lidenskabelige og personlige end andre 1'ere

Stress: 1 bevæger sig mod 4 under stress, hvilket ofte sker, når deres ansvarsfølelse bliver en byrde, eller når de er dybt skuffede. Først prøver 1 at forstærke deres karakteristiske adfærd - holder mere på regler og retningslinjer. Virker det ikke begynder de at mærke alle følelserne meget kraftigt og lader sig overvælde af de negative, hårde følelser, de normalt undertrykker. I værste fald kan det helt ramle og 1 kan være deprimeret i lang tid ad gangen.

Det der især stresser 1 er tvivl om, hvorvidt deres handlinger er forkerte eller ukorrekte. De kan føle sig utilstrækkelige, tage ting meget personligt og hidse sig op over småting. Fokus flyttes fra kroppen til hjertet, så deres følelser pludseligt bliver styrende. Måske tror de her, at ingen kan lide dem - at ingen holder af dem - at de er helt uduelige. De generaliserer enkeltstående fejltrin til hele deres personlighed, så de intet kan gøre på den rigtige måde. Det er lidt af en omvæltning ift. deres eller kontrollerede, korrekte attitude. Her kan de også pludselig blive spydige og irrationelle.

Tryghed: 1 bevæger sig mod 7, når de er trygge. Typisk forsøger 1 at være ansvarlig og pålidelig. De kan have svært ved at slappe af og slippe arbejdet - både på jobbet og hjemme, fordi der altid er så meget, der skal gøres. Men det sker, når 1 er afslappet - fx på ferier - at de glædes ved enhver ny oplevelse og morer sig.

Her bliver de mere fokuserede, arbejdsomme og præcise. Når 1 oplever accept bliver de opfindsomme, impulsive og villige til at prøve nyt. De gør mere, hvad de har lyst til - også selvom det ikke

er den korrekte måde at opføre sig på. De begynder at følge lyster i stedet for pligter og bliver mere smilende, positive og spontane. Her, i syverbenet, oplever vi ofte 1'ere's sprudlende, energifyldte sider.

KOMMUNIKATION

Talestil: *Præcis, direkte, præciserende, kortfattet og detaljeret. Deler opgaverelaterede tanker. Bruger ord som skulle, burde, må, korrekt, perfekt, godt, forkert og rigtigt. Reagerer hurtigt på holdninger. Forsvarer sig, hvis de bliver kritiseret.*

Flid beskriver godt 1's talestil, da de arbejder hårdt på at finde de helt eksakte ord til at udtrykke deres tanker med. En hurtig reaktion og forsvarende forklaring er ligeledes karakteristisk for 1's talestil.

Kropssprog: *Opret holdning. Spændte muskler. Fokuserede øjne. Kropssproget kan vise en negativ reaktion. Tøjet er nøje afstemt og strøget.*

Kropssproget kan godt blive anspændt. I sær hvis føler sig presset. Kæbepartiet, hals- og nakkemuskler strammes, øjnene bliver intense, 1 står ret op og bevæger sig måske baglæns.

Fokus på alt det, som er for dårligt eller kan forbedres, kan påvirke 1's ansigtsudtryk. Med tiden får de nogle karakteristiske drag om munden, som får dem til at se meget bestemte ud.

Læberne strammes lidt ind, og der dannes fine rynker hele vejen rundt om munden. Dette kombineret med et årvågent blik. Der er styr på grimasserne, hvilket passer med 1's ønske om selvkontrol.

Ønsket om at undertrykke visse følelser, eller bide dem i sig, skaber en spændt kropsholdning som nævnt ovenfor. Ønsket om at bide vreden i sig kan give spændingshovedpine. Spændtheden ses også fra taljen og ned. Mave, lår og sædemuskler er ofte spændte, og en del 1'ere døjer med underlivsproblemer eller hård afføring.

En del 1'ere bruger pegefingern en del - peger belærende når de taler og gestikulerer for at tydeliggøre vigtigheden i det, de er ved at forklare.

Blinde punkter: *Virker kritisk, utålmodig eller vred. Holder hårdnakket fast i egen holdninger.*

1 er ofte ubevidst om, at de kritiserer eller virker utålmodige. Begge dele kan imidlertid være tilfældet, skønt de virkelig prøver ikke at være det.

Forvrængede filtre: *Blive kritiseret af andre. Optaget af deres egne meninger. Om andre opfører sig korrekt og ansvarligt.*

Da 1 arbejder på selv at gøre de rigtige ting, filtrerer/forvrænger de ofte, hvad andre siger til dem som værende kritik. 1 kan tro så stærkt på egne holdninger, at de ikke hører præcist efter, hvad andre faktisk udtrykker. Fx kan 1 overhører, at den anden er såret eller vred.

FEEDBACK

1 kan komme til at overlæsse modtageren med deres feedback. Fx med mange eksempler, beviser m.m. for at understøtte budskabet.

1 kan også være tilbøjelig til at give forskrifter for og foreslå, hvad den anden skal og ikke skal gøre. Når specifikke løsninger bliver kombineret med skulle/burde sprog, kan den anden føle sig unødvendigt kritiseret.

HUSK: Skønt du arbejder hårdt på at gøre din egen adfærd fejlfri, ønsker modtageren af din feedback måske ikke din hjælp til at blive perfekt.

1 sætter pris på ærlig kommunikation og ønsker derfor, at deres budskaber opfattes nøjagtigt. Resultatet kan være nyttigt i form af en ren, klar effektiv feedback. Men 1's misbilligelse viser sig ofte, hvis de ikke bryder sig om den anden eller har negative følelser omkring emnet. Skønt 1 prøver at gemme misbilligelsen væk ses et rynk i panden, rysten på hovedet, et strengt blik, en skarp tone mv. Og vi reagerer kraftigt på nonverbal kommunikation.

Tips:

1. Brug dine færdigheder til at være specifik, men undgå at være for detaljeret eller slå ned på for mange små ting.

2. Præsenter gerne metoder der kan hjælpe andre til forbedring, men arbejd hårdt på at kontrollere din brug af direkte eller indirekte bedømmende sprog

3. Bevar din sandfærdighed, men afklar enhver resterende vrede eller harme, før du tager feedbacksamtalen, så dine følelser ikke skinner igennem via dit kropssprog.

AT GIVE FEEDBACK TIL 1'ere

lagttaget adfærd: Start med en oprigtig compliment. Vær nøjagtig og detaljeret med eksempler. Få modtagerens accept.

Indvirkning af adfærd: Undgå ord som antyder rigtigt eller forkert. Tal fra hjertet.

Foretrukken adfærd: Hjælp modtageren med at føle, at de har kontrol over udfaldet.

STIK OG STØD

Almindelige 1'er stik: At blive kritiseret. En andens mangel på at gennemføre opgaven. En andens ukollegiale ændring af en plan. Følelsen af at blive narret.

Skønt 1'ere ofte bedømmer og kritiserer andre, er de selv meget følsomme overfor dette. Fraværet af positive kommentarer angående 1's indsats og bidrag er det samme som kritik. Ligeledes

er spontane ændringer af fælles planer til gene for 1, der ikke mener, at den anden/de andre holder sig til opgaven og gennemfører den korrekt. Desuden vil 1 gerne inddrages - ellers kan den anden/de andre opleves som selvhævdende, fremfusende og ukollegiale.

1's adfærd ved stik: *Studse udsagn. Beskyldninger relateret til andre ting. Nonverbale udtryk af vrede. Siger ingenting.*

Når 1 føler stik, bliver de harmfulde og oplever det som ærgrelse eller irritation. Er 1 harmfuld, gør de som regel en af 3 ting: Siger noget til den anden. Viser deres irritation gennem kropssprog. Holder det hele for sig selv.

Vælger en ophidset 1'er at sige noget, foregår det ofte på en af to måder: Siger hvad den anden har gjort på en hurtig og studs måde - ofte vil den anden føle sig lammet. Eller 1 kommer med en beskyldende bemærkning om noget andet, de mener, den anden har gjort galt. De anden bliver ofte ret overrasket.

At nærme sig 1'ere der føler stød: *Brug en problemløsningsstilgang. Giv dem tid til at gennemtænke deres følelser. Vær med til at sætte struktur på samtalen. Lad 1 tale først. Brug et ikke-dømmende sprog.*

Skønt 1 ofte er villig til at håndtere konflikter direkte, foretrækker de oftere at undgå disse situationer. Da de typisk arbejder hårdt på at være selvkontrollerende og selvledede, rejser tanken om at skulle håndtere vrede og konflikt direkte angsten for, at de enten selv, eller den anden, vil tabe kontrollen over følelserne.

Desuden anerkender 1 lettere harmfulde følelser end følelser af dyb vrede, da de ofte tænker, at vrede og raseri er slemme følelser, der skal undertrykkes. Derfor har 1 brug for entydigt at vide, at deres vrede er både retfærdig og berettiget, før de udtrykker den direkte.

Er 1 ikke særligt ophidset, er en problemløsningsstilgang at foretrække. Dette kræver 1's enighed i, at der er et problem. 1 vil gerne føle sig sikker på, at der tales om kendsgerninger, og at det ikke er en direkte konfrontation. Desuden skal 1 have tid til at overveje grunden til vreden samt opleve moderat struktur under samtalen. Mangel på struktur vil ofte føles uorganiseret, og det er alt for risikabelt for de fleste 1'ere.

Det er også fint at tage problemet, når det opstår. Dette virker godt ved intense konflikter, hvor det er åbenlyst, at der er et problem. Lad 1 tale først.

Når 1 har haft mulighed for at udtrykke alle deres følelser og tanker, er de som regel mere åbne, afslappede og til stede - og dermed mere modtagelig for det, den anden har at sige.

Brug så lidt kritisk sprog som muligt, da bedømmelse eller fordømmelse vil aktivere 1's egen indre kritiker. 1 kan være meget barske og krævende overfor sig selv. Når 1 bliver defensive beskytter de sig både mod den anden og mod deres egen indre kritiker.

LIDT PSYKOLOGI

1 er en del af det, der i Enneagrammet kaldes kropscenteret. 1 undertrykker kropscenterets tema vrede. For 1 er vrede en kropslig impuls, der får dem til at reagere. Når de mærker den, lægger de låg på og retter deres opmærksomhed mod det, der kan forbedres. Vreden er for 1 ikke nogen acceptabel følelse at give udtryk for, så derfor holder de den inde og vender den mod sig selv som en slags indre kritiker, der kommenterer alt, hvad de foretager sig, og sørger for, at de hele tiden gør sig umage. Det er en rar fornemmelse for 1 at vide, at de har gjort arbejdet grundigt og lige efter bogen: "Det er godt at have noget at rette sig efter, og orden giver én ro i sindet"

1's kernetilstand hedder "fuldkommenhed". En oplevelse af, at alt er helt og fuldendt på et højere plan. Efter fødslen opdager 1 efterhånden, at alt ikke længere er perfekt, men at der findes regler, der skal efterleves, og der findes rigtigt og forkert, at deres behov ikke altid bliver mødt, men at de ligefrem kan blive ippet, og at smil ikke altid giver forventede respons. Pga. alt dette opstår passionen. For 1 handler den grundlæggende passion/drivkraft om vrede.

Vrede handler om at reagere for at rette op og forbedre lige fra egne handlinger og evner til omgivelsernes og andres handlinger. Vreden hos 1 viser sig som fordømmelse rette mod det, der er for dårligt og kunne gøres bedre, pænere eller mere rigtigt - dette bliver 1's ledestjerne. Ubevidst tænker 1, at retter de blot tilstrækkeligt på alt det, de opdager, kan de igen vende tilbage til oplevelsen af en fuldkommen verden - helhed og perfekt sammenhæng. Men i stedet for at søge fuldkommenhed i et større perspektiv, skærper de deres detaljeorienterede perfektionisme og mister overblikket i pejlingen mellem alle de detaljer, der kan rettes og gøres bedre.

Vrede kan drive 1 langt. Det er en kraftfuld motivation, som giver dem et ønske om at gøre en forskel, men det bliver aldrig helt tilfredsstillende, da de altid ubevidst søger tilbage mod kernetilstanden.

REDSKABER TIL 1'EREN

Hvordan kan du håndtere egne stik og stød:

1. *Fortæl andre, hvad der aktiverer stik i dig, når du indleder et nyt samarbejde eller anden relation. Giv detaljer og specifikke eksempler på disse stik, så den anden ved, hvad du mener.*

2. *Sig noget lige så snart du bliver opmærksom på stik. 1 er måske ikke bevidst om stikket, men udviser alligevel stik-adfærd. Brug fx nævnte eksempler på 1's adfærd ved stik som signaler til at blive klar over, at noget går dig på. Spørg dig selv: "Hvad er det, der ophidser mig"? 1 udviser ofte kritiske reaktioner gennem deres nonverbale adfærd, når de fortæller om deres stik til andre. Prøv at holde et neutralt kropssprog, så den anden mere kommer til at reagere på dine ord.*

3. *Når du begynder at udvise en adfærd, som indikerer, at du føler stik, så lav noget fysisk, hvis du kan, som fx at gå en tur. Dette er især godt for 1, da det ofte får dem til igen at komme i kontakt med deres fysiske fornemmelser og følelser. Og så kan 1 lettere erkende de dybere årsager til deres vrede - som måske ikke primært hænger sammen med det stik, de lige oplevede.*

4. *Når du føler stik, så spørg dig selv: Hvad fortæller min reaktion - på situationen og den andens adfærd - om mig som 1'er og om de områder, hvor jeg kan udvikle mig? Hvordan kan det arbejde på mine stik og stød hjælpe mig til at få det bedste frem i mig selv? Denne udforskning af egen adfærd kan føre til, at mange 1'ere bliver mere selvkritiske. Derfor er det bedst med åbne spørgsmål, fx: "Hvordan ville tre forskellige mennesker opfatte situationen"?*

Da I ofte indkapsler vreden, kommer der ofte en eksplosiv reaktion på begivenheder af mindre betydning. Læg mærke til dette og spørg: "Hvad er jeg virkelig vred over"? I's vrede kan også være knyttet til dybere temaer - ikke at være perfekt nok til at blive værdsat eller at mene, at andre ikke arbejder hårdt nok men kommer af sted med det.

Det kan også handle om I's ønske om at have kontrol i situationen eller deres konkurrence med andre - fx ved at have det rigtige svar, udvise den bedste adfærd, være mest intelligent, mest perfekt etc. At forstå alt dette kræver dyb og grundig selvrefleksion.

Hvis du som I'er ind i mellem oplever en anspændt stemning uden helt at kunne finde årsagen (i hjemmet, på arbejdspladsen etc.), så tag fx noget afslappet tøj på, læn dig lidt tilbage mv. En lidt mere uformel holdning vil ofte give en mere afslappet respons fra omgivelserne, der kan finde det svært at leve op til I's krav om at opføre sig korrekt.

FLERE ØVELSER

1. Se det fuldkomne i livets skæve detaljer og mærk sindsroen brede sig, når du bliver bevidst om, at alt er, som det skal være. Spørg dig selv: Hvordan er det perfekt, netop som det er lige nu?
2. Øv dig i at stoppe op, når du hører din indre kritiker og spørg dig selv: Hvem er det der snakker lige nu? Er det realistisk? Hvad har jeg egentlig lyst til?

3. Anerkend dig selv for at gøre det bedste, du kan, og begynd at lægge mærke til, hvornår du overperfektionerer.
4. Bliv opmærksom på, hvad det er, du ikke giver dig selv lov til, når du kritiserer og fordømmer andre. Stop op, og tillad dig i stedet at gøre det, du har mest lyst til.
5. Giv dig lov til at begå fejltagelser. Det er menneskeligt at fejle af og til. Læg mærke til, at verden ikke går under, selv om du begår en fejl i ny og næ.

Udviklingsvejen for 1 går gennem at slippe fikseringen på fordømmelse af dem selv og andre + udvikle kontakten til de blødere følelser og det indre barn. 1 må udvikle evnen til sindsro - at være til stede i en hvilken som helst situation og med ro i sindet opleve, hvordan skævheder og uorden netop skaber fuldkommenheden.

Når 1 slipper detaljerne og skruer ned for den indre kritiker, får de kontakt med det særlige aspekt af kernetilstanden, som er den universelle fuldkommenhed. Det er her, 1 med sindsro kan opleve, at der er en mening med den måde, hvorpå tingene sker + at andre kan udføre opgaven på en god måde + at der eksisterer en overordnet perfekt og fuldendt helhed.

Tag dig lidt tid til at overveje flg.:

Hvad vil du gerne have, at andre skal huske dig for?

Stemmer det, du viser verden, overens med det, du ønsker verden ser dig som?

Hvad er proceduren for at give slip?

Hvad er det perfekte ved at være præcis, som du er?

Hvad er beviserne i dit liv for, at du ved, at du er elsket og værdsat, som den, du er?

UDVIKLINGSNIVEAUER

SUND POSITION

Niveau 1: Accepterende, vis - I'erne giver slip på forestillingen om, at de er i en position, hvor de kan bedømme noget objektivt, og at de er i stand til at forholde sig til livet uden at reagere emotionelt på det. De opnår paradoksalt nok deres ønske - at have integritet og være gode. Som et resultat af deres selvrealisering bliver de vise, indsigtfulde, accepterende, håbefulde og tit ophøjede.

Niveau 2: Vurderende, fornuftige - I'erne retter sig mod overjegets krav og lader dem være retningsgivende i livet og fungere som en beskyttelse mod personlighedens kaotiske dele. Selvbilledet er: "Jeg er fornuftig, moderat og objektiv."

Niveau 3: Principfaste, ansvarlige - I'erne forstærker deres selvbillede ved at prøve at leve i overensstemmelse med deres samvittighed og fornuft. De er udpræget etiske og selvdisciplinerede og har en stærk følelse af formål og overbevisning. De viser andre et godt eksempel og er sandfærdige og velovervejede. De tilsidesætter deres personlige ønsker for et højere gode.

MIDDEL POSITION

Niveau 4: Forpligtende, stræbende - I'erne begynder at frygte, at andre er ligeglade med deres principper, og derfor ønsker de at overbevise andre om rigtigheden om deres synspunkter. De bliver seriøse og forcerede, går i debat med andre og løser problemer, mens de konstant vurderer omgivelserne og påpeger, hvad der er glat med dem.

Niveau 5: Selvkontrollerende, ordentlige - I'erne er bange for, at andre skal dømme dem for den mindste afvigelse fra deres idealer. Når de har argumenteret for deres synspunkter, er I'erne derefter forpligtet på at efterleve dem altid, og derfor prøver de at organisere sig selv og deres verden på det strengeste. De er punktlige og metodiske, men også irritable og anspændte.

Niveau 6: Fordomsfulde, kritiske - I'erne er bange for, at andre skal forstyrre den orden og balance, de har skabt, og de bliver vrede over, at andre ikke tager I'ernes idealer tilsvarende seriøst.

De reagerer ved at bebrejde og irettesætte andre for ikke at leve op til deres standarder. De er perfektionistiske, påståelige og sarkastiske.

USUND POSITION

Niveau 7: Selvretfærdige, ufleksible - I'erne frygter, at deres idealer måske i virkeligheden er falske, hvilket meget let kan være tilfældet. For at redde deres selvbillede forsøger de at retfærdiggøre sig selv og gøre kritikken tavs. De er tillukkede og tillader ingen kompromis eller forhandling i forhold til deres position. De er bitre, menneskefjendske og meget selvretfærdige.

Niveau 8: Tvangsbetonede, modsigelseslystne - I'erne er så desperate efter at forsvare sig imod deres irrationelle ønsker og impulser, at de bliver besatte af præcis de dele af sig selv, som de ønsker at kontrollere. De begynder at reagere alle deres undertrykte ønsker ud, samtidig med at de stadig fordømmer dem udadtil. De kan ikke standse sig selv.

Niveau 9: Fordømmende, straffende - Erkendelsen af, at de har mistet kontrollen over sig selv og gør præcis det, som de ikke kan holde ud hos andre, bliver for meget for de usunde I'ere. De forsøger at slippe af med det, der tilsyneladende er årsag til deres lidelse, enten via sig selv, via andre eller via omgivelserne. Dette kan føre til selvlemlæstelse, mord eller selvmord