

HJÆLPEREN



Altruisten

Elskeren

Den behagesyge

Sekundanten

Den specielle ven



ENNEAGRAMTYPE 2

2's største styrke er at være fintfølelse overfor andre menneskers behov - selv overfor mennesker 2'eren ikke kender. Det er, som om 2 har en usynlig antenne, der kan læse andres behov, ofte før de selv kan. 2 kan lide at tænke på sig selv som en varmhjertet, venlig og generøs person. Gode relationer er vigtige for 2'eren, der arbejder ihærdigt på at udvikle dem. Nogle gange er det svært for 2 at holde sin hjælp tilbage, også selvom 2 måske er overbebyrdet, eller selv har brug for hjælp. Så kan jeg føle, at jeg bliver taget for givet - eller at jeg ikke bliver værdsat for mine anstrengelser og kan derfor blive følsom eller pågående.

Kvaliteter: Omsorgsfuld. Stiller ind på andres følelser

Udviklingsområder: Indirekte. Alt for imødekommende.

Beskrivende betegnelser: Giver, hjælper, omsorgsgiver, støtte.

Personlighedens karakteristika: Optimistisk, generøs, empatisk, intuitiv omkring følelserne, manipulerende, ikke i kontakt med egne behov.

Opmærksomhedens fokus: Er der behov for mig? Vil andre kunne lide mig?

Verdensbillede: Verden er fuld af mennesker, der er afhængige af min hjælp. Derfor er der behov for mig.

VINGEBESKRIVELSE:

2 med 1 vinge kan være mere alvorlige, kritiske og dedikerede til deres arbejde.

2 med 3 vinge kan være mere i rampelyset og fokuseret på at være en succes.

Stresspunkt: 2 bevæger sig mod 8, når de er stressede, hvilket ofte sker, når de bestræber sig for meget på at gøre andre tilpas - når de ihærdigt forsøger at blive det, som de tror, andre gerne vil have - men ikke føler sig anerkendt for deres anstrengelser. Eller når de bliver frustrerede over deres egen utilstrækkelighed for at hindre, at andre bliver krænkede.

En vred 2'er bliver ofte stærk og har styrke som en 8'er. Når deres frygt og stress overstiger, hvad de kan klare, bliver de således mere ligefremme og pågående. Normalt præsenterer 2 som sagt et image af uselvisk venlighed, men bevægelsen mod 8 afslører, at de er usædvanlig hårde i filten bag masken. Andre opdager, at der skjuler sig en jernnæve i fløjlshandsken.

Den sædvanlige indirekte adfærd ændres til en mere frontal fremfærd, hvor middel 2'ere (se udviklingsniveauer) konfronterer mennesker direkte med den manglende respons og klager over, at de ikke har fået de forventede beviser på hengivenhed eller tilstrækkelig påskønnelse. De kan være overraskende aggressive og påståelige, idet de insisterer voldsomt på, at de har lidt uret på en eller anden måde. Det er klart, at den form for bebrejdelse kan komme helt bag på de fleste.

Tryghedspunkt: 2 bevæger sig til 4, når de føler sig afslappede. Denne bevægelse får ofte 2's kunstneriske og kreative sider frem - fx ved at tegne, male, skrive eller spille musik. Selvom 2 også kan lide det æstetiske under normale omstændigheder, så virker det som om, at deres æstetiske side - når de er afslappede - udspringer fra et dybere sted inde i dem.

2 realiserer sig selv og forbliver sunde ved at lære alle deres følelser at kende og acceptere dem uden censur, ligesom den

sunde 4'ere. Eftersom 2 helt naturligt fokuserer på andres følelser, kan deres medfølelse udvikles til en høj grad af sensitivitet, der som en antenne indstiller sig på andres behov, smerte og tilstand. Når 2 integrerer egenskaber i den sunde 4, omfatter denne sensitivitet også deres egne følelser og indre tilstand.

Det betyder ikke, at 2 er tvunget til at handle på deres følelser. De kan for eksempel opdage, at de er ekstremt vrede eller frustrerede i forhold til et menneske, de holder af, og at de kan opleve vreden i sig selv i stedet for at eksplodere i hovedet på personen eller impulsivt forlade vedkommende.

I løbet af integrationsprocessen bliver 2 gradvist mere fortrolige med og afslappede i forhold til hele det opbud af emotionelle tilstande, de råder over, også deres mest hemmelige behov og dybtfølte had. Det giver dem mulighed for at vide, hvornår og hvordan de skal drage omsorg for sig selv, og tilstrækkelig selverkendelse til at udtrykke deres behov og frygt, når de viser sig. På samme måde som 2'ere i almindelighed reagerer øjeblikkeligt på andres nød, forholder 2'ere under integration sig også til de indre nødsignaler. De bliver i stand til at dyrke personlige udtryksformer - kunst, musik, dans, terapi - eller bare bede om hjælp uden at de anklager sig selv for at være egoistiske.

KOMMUNIKATION

2 føler sig opbragt og ikke værdsat, når de hører, at nogen ikke opfatter dem som den venlige, generøse person, de ser sig selv som.

Talestil: Stiller spørgsmål • Giver komplimenter • Fokus på det et menneske indeholder • Meget lidt selvreferende • Blød stemme • Vred eller beklagende, når de ikke kan lide, hvad andre siger.

Det er almindeligt, at 2 stiller spørgsmål til andre, giver komplimenter og sjældent fokuserer på sig selv. Faktisk sker det ofte, når de får stillet spørgsmål om deres egen person, at de bøjer af og retter indholdet af samtalen tilbage på den anden person. Når 2 ikke kan lide, hvad de hører, kan deres bløde, sympatiske stemme omformes til noget meget mindre behageligt.

Kropssprog: Smilende og rar • Afslappet ansigtsudtryk • Åbne, graciøse kropsbevægelser • Når de bliver oprevet, får de rynkede bryn og anspændte ansigtsmuskler.

Blinde punkter: En sekundær eller skjult hensigt kan ligge bag deres generøsitet, hjælpsomhed og opmærksomhed • Hvis uinteresseret i den anden person afbrydes kontakten hurtigt.

Det at være hjælpsom kan skjule en dybere motivation - fx at beskytte nogen. Andre gange kan formålet være at føle sig vellidt, vigtig eller uundværlig.

2 kan også stille spørgsmål og derefter, af mange forskellige grunde, miste interessen for samtalen. Når dette sker, flytter deres opmærksomhed sig uventet væk fra det andet menneske, der ofte undrer sig, føler sig overhørt, ignoreret, uvigtig mv.

Forvrængede filtre: Om et andet menneske kan lide dem • Om de kan lide det andet menneske • Om de ønsker at hjælpe det andet menneske • Graden af indflydelse det andet menneske har • Om de føler, at det andet menneske har planer om at skade nogen, som de ønsker at beskytte.

Om 2 kan lide den anden, og om den anden kan lide 2, vikles ofte ind i et andet almindeligt filter: Når den anden kritiserer nogen, som 2 godt kan lide eller sætter højt.

FEEDBACK

2 er sjældent for kritisk - nærmere for positiv. ” ønsker ikke at såre feedbackmodtagerens følelser, medmindre 2 ikke føler sig værdsat eller ikke føler sig kaldet til at skulle beskytte nogen.

Ofte vil 2 gøre én af følgende tre ting:

1. Pakke den negative feedback ind i sukkersøde ord og få det til at lyde mindre vigtigt, end det er
2. Bortforklare feedbacken og så uforsætligt tilgive adfærden
3. Undgå at give nogen negativ information overhovedet

Da 2 er så indstillet på andres reaktioner, vil de ofte betragte den andens nonverbale nøje for at fornemme, hvordan de reagerer. 2 observerer, ofte ubevidst, andres bevægelser, ansigtsudtryk, tonefald og andet kropssprog og reagerer i henhold til dette. Bliver den anden ked af det eller vred over det sagte, vil 2 ofte tage det personligt - som om den anden var vred på dem.

Husk: Lige så meget som du ønsker at give og dele dine indsigter med andre, så husk at feedbackmodtageren måske ikke ønsker din hjælp og måske selv ved, hvad der er bedst at gøre.

Nogle gange er 2 bedømmende - særligt hvis 2 har skjult uudtrykte følelser om feedbackmodtageren. 2 kan blive, ikke blot kritisk, men også ræsonnerende og drage konklusioner, som kan være mere eller mindre nøjagtige. Dette træk har vi alle, men 2 har en særlig tendens til disse ræsonnementer, fordi de anser sig selv i at være eksperter i at aflæse andre.

Uanset hvor sansende 2 kan være, er det stadig at foretrække, at de referere til specifikke begivenheder, når de giver feedback, i stedet for at tilbyde deres personlige indsigter eller fortolkninger.

Tips til 2

- Bevar din positive respekt for den anden, men ikke på bekostning af at undgå negativ information
- Tag hensyn til den andens følelser, men tilslør ikke emnerne for at afholde feedbackmodtageren fra at føre sig dårligt tilpas
- Bevar din opfattelsesevne, men mind dig selv om at dine indsigter måske ikke er nøjagtige, særligt hvis du er vred.

At give feedback til 2'ere: Lyd venlig og optimistisk • Sørg for at i mødes på tomandshånd • Giv kun flere detaljer, hvis du bliver spurgt • Forstærk værdien, som modtageren lægger

på positive relationer • Smil og bevar en positiv holdning • Understreg indflydelsen af adfærden på andre • Spørg til hvad 2'eren føler.

STIK OG STØD

Almindelige 2'er stik: At blive taget for givet • Ikke at føle sig påskønnet • Ikke at blive hørt.

Noget af det værste 2'er ved, er at blive taget for givet. De har brug for at føle sig påskønnet og at blive takket direkte for deres bidrag.

Det er vigtigt for 2 at føle, at den anden hører, hvad de siger. Sker dette ikke, kan det blive til vrede - især når 2 prøver at udføre den meget svære opgave det er, at udtrykke deres egne ønsker, følelser og behov. Da 2 er tilbøjelige til at fokusere så meget på andres behov, forventer de, når de mønstre deres indre ressourcer og prøver at udtrykke et personligt ønske, den samme venlighed, som de selv mener at levere - nemlig den andens fulde opmærksomhed og forståelse. Når dette ikke sker, kan 2 blive rasende.

2's adfærd ved stik: Holder følelserne for sig selv i lang tid • Bliver følelsesmæssigt intense, når de så siger noget • Gennemtænkter på forhånd hvad de vil sige, hvilket omfatter, hvordan de føler, hvorfor de føler på den måde, og hvad de mener, den anden har gjort galt.

Når 2 bliver vred, er det ofte fordi deres følelser har bygget sig op over en længere periode. At udtrykke utilfredshed direkte er ikke let for 2, som normalt foretrækker at vise sig som en mere optimistisk og vellidt person. Dog kan andre ofte fornemme 2's tristhed og utilfredshed. Fx kan 2 have været venlig og imødekommende, men pludselig have skiftet adfærd og virke kold og ligeglad. Dog kan sådanne signaler også være tvetydige, da 2 også kan virke afmålte, når noget andet går dem på, eller når de føler sig udmattede.

Endelig kan 2 udtrykke deres utilfredshed direkte til den anden - især når de har et tættere forhold til personen eller blot ønsker at få konflikten afsluttet.

Det 2 er ofte en sammensætning af tanker, følelser, situationer og logiske slutninger om den andens adfærd og motivation. Det er som om, 2 allerede har draget en konklusion om konflikten, inden den anden overhovedet er klar over, at der et problem.

At nærme sig 2'ere der føler stød: Lad dem tale ud • Stil afklarende spørgsmål • Fortæl din synsvinkel • Sørg for at anerkende deres holdning • Diskuter følelser og tanker.

2 foretrækker som regel at diskutere konflikter ved, at de selv bestemmer tid og sted. Udfordringen er her at finde ud af, hvordan man kan henvende sig til en person, som selv foretrækker at starte samtalen. En indfaldsvinkel, som 2 ofte vil kunne lide, er, at man lægger mærke til og tager hånd om deres følelser, så længe dette gøres på en ikke påtrængende måde. Men der er andre 2'ere, der vil føle sig forlegne over denne tilgang, og det er svært at forudse, hvilken reaktion man vil få. Dog vil 2 næsten altid tænke over en udmelding og komme tilbage senere.

Når 2 er klar til at diskutere et problem, er hans eller hendes adfærd ret forudsigelig. På dette tidspunkt vil 2 have en masse at sige. Lyt godt efter, hvad han eller hun siger, uden at kommentere om du er enig eller uenig. Når 2 er færdig med at udtrykke sine tanker, så stil et par afklarende spørgsmål i forhold til det, der er blevet sagt. 2 er ofte meget modtagelige over for det, den anden har at sige, når de først har haft mulighed for at udtrykke sig fuldt ud.

Når 2 har udtrykt deres bekymringer, vil de ofte være modtagelige overfor den andens opfattelse af situationen. Er dette ikke tilfældet, skyldes det ofte, at 2 ikke er færdig med at tale.

Når 2 er klar til at lytte, gør de det som regel med deres fulde opmærksomhed. På dette tidspunkt vil de ofte være meget modtagelige, hvis den anden person udtrykker sig indenfor rammerne af "Set fra mit synspunkt.." Det er meget anvendeligt at bruge denne metode med 2, da det ikke nedgør deres holdninger og følelser, men i stedet skaber et ønske i 2'eren om at være empatisk.

For mange 2'ere gælder det, at når man, i fuld respekt for hinanden, lufter sine følelser, så vil konflikter ofte løses.

Hvordan 2 håndterer egne stik og stød: Fortæl andre, hvad der aktiverer stik i dig, når du indleder et nyt samarbejde.

1. Stik for 2'ere ligner hinanden til forveksling. I bund og grund kan 2 lide, at der er behov for dem, at blive anerkendt og værdsat. Men da de er tilbøjelige til at gøre ting for andre på en tilsyneladende ubesværet måde, kan det virke som om, at 2 kan lide at give for deres egen skyld. Andre er ofte ikke klar over, at 2 udtrykkeligt ønsker at blive takket.

De fleste 2'ere vil ikke være i stand til at fortælle andre, især ikke i et nyt samarbejde, at de ønsker at blive værdsat og takket. At udtrykke personlige behov i en arbejdssammenhæng kan være pinligt, da det kan opfattes som om, at 2 har brug for at få sine behov dækket.

2. Sig noget, ligeså snart du bliver opmærksom på stik - 2 kan bekymre sig over, at hvis de erkender, at de føler stik, så vil den anden måske føle sig såret eller vred, så 2 ønsker sjældent at udforske disse reaktioner. Husk, at du blot hjælper den anden til at lære noget om virkningen af hans eller hendes adfærd på dig - og du bidrager til, at jeres forhold kan udvikles. Desuden hjælper du sig selv med at udtrykke behov tidligt i en relation, når du imødekommer følelsen af stik i dig selv.

3. Når du begynder at udvise en adfærd, som indikerer, at du føler stik, så lav noget fysisk - fx gå en tur - fysisk aktivitet er godt for 2. Når 2 gør noget fysisk, de kan lide, gør de faktisk noget for sig selv i stedet for at fokusere deres opmærksomhed på andres behov. Når 2 tager sig af sig selv, har de ofte brug for mindre bekræftelse og anerkendelse fra andre mennesker.

Fysisk aktivitet kan desuden hjælpe med at finde jordforbindelsen, når de er i følelsernes vold. Selve det at gøre noget fysisk, får dem til at koncentrere sig om kroppen i stedet for om deres følelser eller tanker. Denne distance fra deres reaktioner giver ofte mulighed for, at nye perspektiver på deres stik og stød dukker op.

4. Når du føler et stik, så spørg dig selv: "Hvad fortæller min reaktion - på situationen og den andens adfærd - om mig som 2'er, og om de områder, hvor jeg kan udvikle mig?"

Hvordan kan det at arbejde på mine stik og stød hjælpe mig til at få det bedste frem i mig selv?”

Dette spørgsmål får 2 til at fokusere på sig selv i stedet for på den anden person. Spørgsmålet er ikke, hvad den anden har brug for at lære, men hvad 2 har brug for at se på i sig selv. Denne ændring af opmærksomhed forbløffe mange 2'ere, og de kan have brug for at forestille sig ovennævnte spørgsmål mange gange.

Det siges ind i mellem, at 2 giver for at få, under dække af at virke, som om de giver for at give. Denne bevidstgørelse kan være både problematisk og indsigtfuld for de fleste 2'ere.

UDVIKLINGSNIVEAUER

SUND POSITION

Niveau 1: Selvforsynende, betingelsesløst kærlige - 2 slipper forestillingen om, at de ikke har lov at drage omsorg for sig selv. På den måde bliver de i stand til at rumme deres

følelser og behov og er fri til at elske andre uden forventninger. De opnår også deres basale ønske, og den frigjorte 2'er oplever ubetinget kærlighed til sig selv og andre. De er fulde af glæde, er elskværdige og ydmyge.

Niveau 2: Medfølende, omsorgsfulde - 2 fokuserer på følelser for andre og bruger deres kærlige omsorg som et forsvar mod deres egen basale frygt. Selvbillede: "Jeg er kærlig, betænksom og uselvsk".

Niveau 3: Støttende, givende - 2 forstærker deres selvbillede ved at gøre positive ting for andre. De er generøse med deres tid og energi, sætter pris på andre og opmuntre og støtter dem. De er også gode til at udtrykke følelser og elsker at dele deres talenter med andre.

MIDDEL POSITION

Niveau 4: Velmenende, gøre andre tilpas - 2 begynder at frygte, at alt det, de har gjort, ikke er nok - andre ønsker alligevel ikke at være sammen med dem. De ønsker at knytte sig tættere til andre og få forsikringer om, at de er vellidte. 2 forsøger at opdyrke venskaber og vinde mennesker for sig ved at behage, smigre og støtte dem.

Niveau 5: Besiddende, pågående - 2 er bange for, at dem, de elsker, skal elske andre mere end dem, og derfor ønsker de, at der er behov for dem. De prøver at gøre krav på mennesker ved at sætte andres behov over deres egne. Deres stolthed og behovstrang gør, at de ikke ønsker at slippe andre af syne.

Niveau 6: vigtige, hovne - 2 er vrede over, at andre tager dem for givet, men er ude af stand til at udtrykke deres sårede følelser åbent. I stedet klager de over deres helbred, skaber opmærksomhed omkring deres gode gerninger og minder andre om, hvor meget de skylder dem. De undertrykte følelser begynder at give fysiske problemer.

USUND POSITION

Niveau 7: Selvretfærdige, manipulerende - 2 frygter, at de jager mennesker bort, hvilket meget vel kan være tilfældet. For at redde deres selvbillede, rationaliserer de deres egen adfærd ved at opfatte andre som egoistiske og utaknemmelige. De prøver at fremkalde medlidenhed som erstatning for kærlighed og gør andre afhængige for at forhindre dem i at gå fra dem.

Niveau 8: Berettigede, tvingende - 2 er blevet så desperat efter kærlighed, at de begynder at stræbe efter den på en tvangsbetonet måde. De føler, at de er berettigede til alt

det, de ønsker, fordi de har lidt så meget, og de kan reagere deres behov for kærlighed ud på en hensynsløs og uanstændig måde.

Niveau 9: Føler sig som ofre, byrdefulde - Erkendelsen af, at de måske har været egoistiske eller endda har skadet andre, er for meget for den usunde 2'er. De falder fra hinanden fysisk og følelsesmæssige og lever sig ud i rollen som offer og martyr. Andre får så ansvar for at træde ind og tage sig af dem.

BASAL FRYGT: At være ene om at være uelsket og uønsket

BASALT ØNSKE: At føle sig elsket

OVERJEG BUDSKAB: "Du er god eller i orden, hvis du er tæt forbundet med andre og elsket af dem".
