

Av Catarina Baldo Zagadou
och Malena Ivarsson
Foto Peter Knutson

Vilken ..siffra är du?

Vad är det som gör att en del par håller ihop och älskar varandra år ut och år in? Att relationer fördjupas och utvecklas? Det finns en hemlighet: Självinsikt. När du förstår dig själv, har du också lättare att förstå din partner. Och för det finns en metod som paren i det här reportaget har prövat: Enneagrammet.

vänd

Harald Timm



Ann Timm



Tina Tornell



Pelle Tornell

Berne Persliden



Che Persliden



forts.

● Känn dig själv.

De tre, enkla visdomsorden från oraklet i Delphi gäller fortfarande. Känn dig själv = livets mening. I åtminstone 2 400 år – sedan **Sokrates** dagar – har människor vetat att självkännedom är en kungsväg till sinnesfrid. Så hur gör man?

En metod som blivit allt populärare på sistone, och som just tar fasta på tankar från antikens Grekland, kallas enneagram, efter det grekiska ordet ennea, mening.

Det handlar om ett psykologiskt "verktyg" som utarbetats av en lång rad psykologer och forskare och som bygger på en föreställning som fanns redan på Sokrates tid, nämligen att människosläktet i princip kan delas in i nio "typer".

Man kan se dem som nio "livshållningar" eller överlevnadsstrategier, nio olika sätt att tänka, känna och handla. Och även om var och en av oss är unik, kommer vi i huvudsak att känna igen oss framför allt i en av de nio förhållningssätten.

Förmodligen har vi lärt oss väldigt tidigt att handskas med livet på i framför allt ett av de här nio sätten – och vi kommer troligtvis att behålla det livet ut.

Märk väl: Inget sätt är bättre än något annat, de är bara olika. Alla nio har sina starka och svaga sidor, sina förmågor och utmaningar. Men när man lär känna sitt eget sätt bättre blir det mycket lättare både att finna harmoni med sig själv och med andra.

Kön, ålder, kultur, religion, yrke – inget av det där spelar någon roll i enneagrammet. Metoden används över hela världen.

Sexologen och parterapeuten **Malena Ivarsson**:

– Det är inte minst ett fantastiskt verktyg för par. Nästan alltid har parterna olika personlighetstyper – vi dras ju ofta till någon som kompletterar oss. Det är spännande men gör också att vi lätt missförstår varann. Vi människor har ju en tendens att utgå ifrån att det är vi själva som är normen, att alla andra borde funka precis som vi gör – annars är det fel på dem.

– Men när man känner till sin egen och sin partners personlighetstyp är det lättare att undvika onödiga konflikter. Man får insikt och förståelse i hur olika vi faktiskt är, hur olika vi prioriterar – och varför. Och hur vi kan göra för att möta varandra. Jag önskar verkligen att enneagrammet når ut till fler!

I det här reportaget träffar Malena Ivarsson tre stabila medelålders par med lång gemensam historia. Här berättar de hur det här sättet att tänka har gett dem nya insikter och framför allt lärt dem att kommunicera bättre.

Utomlands används redan enneagrammet av många parterapeuter. ●

ENNEAGRAMMETS

HÄR ÄR – STARKT FÖRENKLAT – DE NIO GRUNDTYPERNA I ENNEAGRAMMET.

VEM KÄNNER DU BÄST IGEN DIG I?

1

1. Förbättraren

En person med starkt driv att förbättra tillvaron. Precis och metodisk, handlingskraftig och pålitlig. Kan bli en riktig hjälte – men dömer också både sig själv och andra hårt.

STYRS AV: Behovet att göra världen perfekt.

BEHÖVER TRÄNA PÅ: Att ta saker lite mer med en klackspark, att inte trycka ner sina känslor.

Kända förbättrare: Carl Bildt, kronprinsessan Victoria, Nelson Mandela.

2

2. Hjälparen

En person med stor empati för andra. Generös och positiv, är bra på att lyssna och se andras behov – men är sämre på att känna igen sina egna.

STYRS AV: Behovet att ta hand om andra.

BEHÖVER TRÄNA PÅ: Att vända medkänslan mot sig själv, att inte ta över, att bjuda in andra och inte alltid klara sig själv.

Kända hjälpare: Ernst Kirchsteiger, Lill-Babs, Desmond Tutu.

3

3. Presteraren

En person med stor förmåga att få saker och ting gjorda. Ambitiös, självsäker, söker framgång och gillar målstyrning. Men mår inte bra om hon inte får prestera.

STYRS AV: Behovet att prestera.

BEHÖVER TRÄNA PÅ: Att inse att det är skillnad på det man gör och det man är.

Kända presterare: Oprah Winfrey, Gunde Svan, Carola Häggkvist.

NIO TYPER

Vilken typ är du?

För att säkert ta reda på vem du är i enneagrammet behöver du gå igenom ett omfattande test. Flera kortvarianter finns på nätet, till exempel på enneagrammet.se/testa-din-typ/ eller på enneagraminstitutet.se. Kompletta test finns att köpa på flera sajter för omkring en hundralapp. Men många som jobbar med enneagrammet menar att det är svårt att komma fram till vilken typ man är på egen hand – vår självinsikt är inte alltid så stor som vi tror när vi svarar på olika testfrågor. Läs mer i boken *The wisdom of the enneagram* av Don de Riso. Eller på nätet: enneagramcenter.se

4

4. Den romantiska individualisten

En person med stark känsla för skönhet och originalitet. Intuitiv, kreativ, uttrycker sig ofta dramatiskt. Men hon blir ofta avundsjuk och kan lätt känna sig utanför.

STYRS AV: Behovet att förstå vem hon är.

BEHÖVER TRÄNA PÅ: Att se saker och ting rationellt och sakligt, och på att kompromissa.

Kända romantiska individualister: Kristina Lugn, Jonas Gardell, Lars Lerin.

5

5. Undersökaren

En person med stor förmåga att se detaljer och bli expert på något (ofta smalt) område. Nyfiken, uppfinningsrik, mån om sitt oberoende.

STYRS AV: Behovet att förstå världen.

BEHÖVER TRÄNA PÅ: Att kliva fram och ta plats! Att involvera andra.

Kända undersökare: Leif G W Persson, Lena Andersson, Doris Lessing.

6

6. Den lojala skeptikern

En person med stark känsla för att ta ansvar och göra sin plikt. Ärlig, pålitlig, bra på att jobba i grupp – men har ofta dåligt självförtroende.

STYRS AV: Behovet att bli trygg.

BEHÖVER TRÄNA PÅ: Att våga lita på andra och att fundera på hur ofta sådant hon oroar sig för verkligen inträffar.

Kända lojala skeptiker: Woody Allen, Fredrik Reinfeldt, Agneta Sjödin.

7

7. Entusiasten

En person med stor aptit på livet. Optimistisk, inspirerande, tycker om och söker förändring, nyfiken på nya saker – men kan lätt bli rastlös, impulsiv och splittrad.

STYRS AV: Behovet att uppleva nya saker.

BEHÖVER TRÄNA PÅ: Att dra ner på tempot och ta en sak i taget. Öva på att "lova för lite", så att inte andra blir besvikna.

Kända entusiaster: Carolina Klüft, Steven Spielberg, Anders Lundin.

8

8. Utmanaren

En person med stor energi och beslutsamhet. Rak, tydlig, jobbar hårt, är inte rädd för att ta fajten, vill vara stark och undviker därför svaghet. Kontrollerar gärna, men vill inte själv bli kontrollerad.

STYRS AV: Behovet att få makt.

BEHÖVER TRÄNA PÅ: Öva upp sin empatiska förmåga.

Bli medveten om att hon ibland pressar sig själv för mycket.

Kända utmanare: Babben Larsson, Göran Persson, Marie Göransson, Sean Penn.

9

9. Medlaren

En person med stor förmåga till lugn och stabilitet. Envis, trogen sina vanor, har en unik förmåga att hålla flera, motstridiga saker i huvudet samtidigt. Är bra på att samarbeta.

STYRS AV: Behovet att skapa harmoni.

BÖR TRÄNA PÅ: Att kliva fram och vara tydlig. Att inte säga samma sak gång på gång.

Kända medlare: Agnetha Fältskog, Fredrik Skavlan, Mark Levengood.

vänd



Tina och Pelle Tornell
Gör: Hon är konsult och utbildare, han har varit vd och är numera föreläsare och forskare.
Familj: Tre gemensamma barn på 24, 20 och 14 år.
Bor: I Nacka.
Ålder: Hon 51, han 52.

Tina och Pelle Tornell:
Giftn i 23 år, har varit tillsammans i 28 år.
Hon är en 7:a, Entusiast
Han är en 3:a, Presterare

● **TINA** är en sjua, en entusiast:

– Vi är ständiga optimister och gillar att se allt från den ljusa sidan. Jag vill ha omväxling i det mesta från fritidsaktiviteter och kompisgäng till jobb. Jag kan bli för ombytlig och tror ofta att gräset är grönare på andra sidan. Innan jag träffade Pelle bytte jag också ofta relationer.

PELLE är en trea, en presterare:

– För mig är det viktigt att prestera inom de flesta områden. Treor är målinriktade, drivna och bra på att få saker gjorda. Jag har inställningen att det mesta går att uppnå om man lägger ned tillräckligt med tid och energi på det. Jag mår bra när jag gjort saker och när jag kan checka av att det är klart. Framgång intresserar oss treor.

Vad har ni för fördelar och nackdelar med just er kombo av personlighetsstrategier?

TINA: Vår kombination – jag som gillar omväxling och Pelle som vill prestera – gör att vi har mycket energi och fokuserar på det som är bra. Vi är båda utåtriktade och har lätt att få med varandra på nya uppslag. Vi har inga problem med att bestämma stora saker. Nackdelen handlar om att vi båda kan sky negativa känslomässiga saker.

PELLE: Vi undviker svåra känslor fast av olika skäl. Vi har båda ett mönster av att hitta på nya aktiviteter för att slippa negativa känslor. För min del vill jag arbeta mer för att hålla undan jobbiga känslor, medan Tina vill hellre bli stimulerad och ha roligt.

Vilka nya insikter har du fått?

PELLE: Jag är inte lika prestationsinriktad nu, sedan jag kom i kontakt med enneagrammet. Jag behöver inte få ut det mesta möjliga av alla situationer. Den viktigaste insikten när det gäller vår relation är att jag förstår Tinas stressmönster. När hon blir stressad försvinner optimismen och i stället reagerar hon starkt på minsta sak. Är det stökigt hemma kan det bli ett väldigt fokus på det.

TINA: Ja, varje strategi har sitt eget unika sätt att reagera på stress. Pelle som annars är så driven och självständig blir helt passiv ...

Vad har blivit bättre?

PELLE: Förr blev vi frustrerade av varandras stressreaktioner. Nu förstår vi dem. Det största är ändå att man kan prata om det som är jobbigt. Och vi kan skämta om våra olikheter. Kritik upplevs inte av någon av oss som lika personlig längre. Om Tina går igång på att det är stökigt är det mycket lättare för mig att avvakta tills den vågen ebbat ut. Förr kanske jag försökte lösa något som inte gick att lösa.

TINA: När jag är irriterad säger Pelle numera: "Gå och lägg dig och vila!" Det är precis vad en stressad sjua behöver höra. Och själv har jag större förståelse för att Pelle jobbar mer än jag. Jag vet att han har en treas mönster.

PELLE: Det är en lättnad att känna att man inte måste förändra sig för att relationen ska bli bättre. Det handlar i stället om självinsikt, förståelse för den andra – och om kommunikation.

Vad har inte gått att lösa?

BÅDA: Vår egen utveckling blir vi ju aldrig färdiga med. Strategierna ändras inte, men man får mer distans till både sina egna mönster och partners. ●

Ann och Harald Timm

Gör: Hon är arkitekt och konsult, han är marknadschef.

Familj: Två gemensamma vuxna barn på 23 och 21.

Bor: I Vällingby, utanför Stockholm.

Ålder: Hon 54, han 53.



Ann och Harald Timm: Giftna i 25 år. Har varit tillsammans sedan 1987.

Hon är en 1:a, Förbättrare Han är en 8:a, Utmanare

● **HARALD** är en åtta, en utmanare, en person som har behov av att få makt.

– En åtta som jag vill känna sig kraftfull och ha kontroll över situationen, säger han. Jag vill inte känna mig svag.

Det finns en förklaring i hans livshistoria:

– När jag var sex år kom jag till en internatskola, och då gällde det att kämpa och inte visa någon sårbarhet. Där måste man vara stark för att klara sig. Men åttan skyddar också dem han tar under sina vingar, och det är förstås ens familj, nära vänner – men även arbetskamrater.

Vad har ni för fördelar och nackdelar med just er kombo av personlighetsstrategier?

ANN: Harald använder ett kraftfullt språk med mycket överdrifter. För mig som noggrann etta är det viktigt att vara korrekt. Vi är båda starka och vill bestämma, många heta diskussioner

hör till vår vardag.

HARALD: Jag uppskattar hängivenheten och rakryggheten hos Ann. Vi gillar båda struktur och ordning. När vi bestämmer oss så kör vi och skiter i vad andra tycker. Vi har inte haft tjafs om hushåll och barnen.

Vilka nya insikter har du fått?

HARALD: Att intellektualisera har varit bra. Det finns en hemlighet i att sätta ord på något. Det är lättare att säga: "Det är åttans strategi", då tar man det inte så personligt och då blir det inte lika laddat. Det blir mer konstruktivt när man ska lösa problem.

ANN: Jag har fått en karta som hjälper mig att förstå och respektera våra olikheter och vad som djupast driver oss. Vi sitter ju på olika kullar och betraktar och tolkar verkligheten.

Vad har blivit bättre?

ANN: Tidigare när Harald tog upp kritik hade jag svårt att ta det. Minsta fel tolkade jag som att det var fel på

mig. Det beror på att jag har en så stark inre kritiker. Numera uppfattar jag kritik på ett mer neutralt sätt. Harald kan till exempel säga: "Är det inte din inre kritiker som kommer fram nu?" Han hjälper mig att fokusera på glädjen i att göra saker som jag tycker om, som att måla och inte bara vara nyttig.

HARALD: Jag upplever att vår kommunikation blivit mer tydlig och öppen. Förr blev vissa områden jobbiga att prata om, men nu kan Ann ta vad jag säger utan att uppfatta det som personlig kritik. Det har hjälpt oss i förhållandet till våra barn. Vi pratar öppet om våra utmaningar, och när det blir för kraftfullt kan barnen säga: "Pappa, nu ska du skruva ner volymen!"

Vad har inte gått att lösa?

BÅDA: Allt går att lösa, men negativ stress läser oss i våra strategier, vilket för Haralds del gör honom slutet och för Anns del gör att känslorna tar över. ●

Vilken siffrasiffr är du?



Chi och Berne Persliden

Gör: Hon är lärare på Ersta Sköndal högskola, han är beteendevetare.

Familj: Tre gemensamma vuxna barn på 39, 36 och 32 år.

Bor: På Södermalm i Stockholm.

Ålder: Hon 64, han 65.

Che och Berne Persliden: Giftn i 42 år.

Hon är en 4:a, Individualist

Han är en 5:a, Undersökare

● **CHI** är en fyra, en individualist:

– Enneagrammet gav oss ett helt annat verktyg att arbeta med oss själva. Jag är kreativ. Jag upplever stämningar som jag vill förverkliga ungefär på samma sätt som en regissör. Det är lätt för mig att se människors möjligheter och lyfta fram dem. Sedan tycker jag inte om vanlighet, utan vill få fram det vackra och sköna i allt. Jag ser livet som organiskt och har djupa känslor.

BERNE: Jag är intresserad av system och strukturer. För en femma, en undersökare som jag, är världen skrämmande, och det gäller att förstå sig på den. Det gör jag genom att samla på mig information och sedan systematisera den. Jag är en typisk faktajägare. Ta bara en sådan sak som kartor. Det kan jag inte få nog av. Och hör jag ett ord som amiral kan jag tänka ut synonymer, sedan vilka som

är och varit amiraler, var ordet kommer från, har det släktskap med engelskans admiral? Ja, du hör, det går lite för långt ibland, säger Berne.

Vad ser ni för fördelar och nackdelar med just er kombo av personlighetsstrategier?

BERNE: Jag fattar inte hur jag kunde gå med på att tågluffa till Prag utan att veta vart vi skulle. Men tack vare Chis driv för att göra annorlunda saker hängde jag med. Livet får mer färg med hennes känsla för estetik, och hennes Spotifylista är outstanding!

CHI: Jag har haft mycket nytta av Bernes strukturtänk. Att skilja mellan sak och person i en relation till exempel. Ibland känns det som om jag har ett löpband av känslor, då kan Berne hjälpa mig sortera. Han kan visa att verkligheten i en viss situation inte är samma sak som min känslomässiga reaktion.

Vilka nya insikter har ni fått?

BERNE: Enneagrammet är värde neutralt. Ingen strategi är bättre eller sämre än någon annan. Det är bara olika försvarsmekanismer som vi byggt upp. I den bemärkelsen hjälper det mig att acceptera, "så här är jag" och "så här är du". Man är lika mycket värd.

Vad har blivit bättre?

BERNE: Vi fick en ny ömhet för varandra och är mer närvarande i nuet.

CHI: Vi förlåter varandra och oss själva mer nu.

Vad har inte gått att lösa?

BERNE: Jag är tvilling och vill inte vara ensam.

CHI: Ja, vi har olika behov av ensamhet. Jag var enda barnet och är van och trivs i mitt eget sällskap. Men det är olikheter som egentligen inte beror på våra strategier utan hör till andra skikt i livet. ●