

Testa dig själv!

Hitta siffran som säger allt om dig

Vill du förstå dig själv bättre, eller få igång ett spännande samtal med din partner?

Testa enneagram, en oslagbar metod för att djupdyka i sitt inre.

– Det här har gjort vårt förhållande roligare, säger Linda Svanhed, som testade metoden med sin man.

AV THERESE HEDLUND FOTO: SHUTTERSTOCK

● Har du hört talas om enneagram? Om inte, läs vidare – för enneagrammet är mer än ett hajpat personlighetstest. Det handlar om självinsikt, om vem du är i relationen med andra.



← **Tina Tornell** är enneagramcoach, och har sett metoden leda till att både enskilda personer och par kunnat lägga bort gamla irritationer till förmån för förståelse, och hur olikheter blivit till styrkor istället för något störande.

– Som par ger enneagrammet en förklaring till varför vissa saker är så viktiga för oss, eller varför vår partner kan må dåligt över saker och agera på ett sätt som vi själva aldrig skulle ha gjort. Många gånger leder det till aha-upplevelser eftersom vi ofta förväntar oss att vår partner ska vara och tänka som vi själva, säger Tina Tornell.

Enkelt förklarat är enneagrammet en snabbfil till insikter som normalt kan ta ett helt liv att bygga upp. Det belyser drivkrafter, rädslor och beteenden för nio olika personlighetstyper, eller livsstrategier som Tina Tornell kallar det.

Strategierna delas in i siffror som på ett träffsäkert sätt belyser vad vi innerst inne längtar efter, men även vad vi ibland flyr ifrån. De gör oss medvetna om åt vilket håll vi ”drar” när vi är stressade, men även hur vi uppnår balans. Ju mer du sätter dig in i enneagrammet, desto mer kommer du att se vilken guldgruva det är. Tina Tornell och hennes man Pelle träffade först på metoden i en samtalsgrupp för par för tjugo år sedan.

– För mig och min man har enneagrammet varit ett fantastiskt verktyg, och om fler hade den här kunskapen tror jag att vi skulle ha färre skilsmässor. Det vill säga om båda är villiga att öka insikten om sig själva samt sluta försöka göra om den andra till något den inte är, säger hon. ●

”Om fler hade den här kunskapen skulle vi nog ha färre skilsmässor”

Är du en hjälpare tvåa eller presterande trea? Hitta siffran som avslöjar din personlighet.



Ennea ... vadå, sa du?

Ordet enneagram är hämtat ur grekiskan och syftar på en cirkel med nio (*ennea*) punkter (*gramma*). En av dem som utvecklade de nio strategierna var **Claudio Naranjo**, psykiater och föregångare inom tidig gestaltterapi. På 1970-talet användes enneagrammet på universiteten Berkeley och Stanford.

Siffrorna delas in i 3 grupper:

EMOTIONELLA Siffrorna 2, 3 och 4 styrs av känslor och värdesätter relationer och att känna sig uppskattad.

MENTALA Siffrorna 5, 6 och 7 styrs av tankar och värdesätter trygghet och planering.

FYSISKA Siffrorna 8, 9 och 1 styrs av instinkt och ägnar mycket energi åt att få kontroll.

Passar du och din partner ihop?

Alla siffror kan fungera ihop, men enligt Tina Tornell är vissa kombinationer vanligare än andra, som ettor och nior, troligen för att den självkritiska ettan trivs med den accepterande nian. För nian är det skönt med den tydliga ettan. En annan vanlig kombo är ambivalenta sexor och bestämda åttor där tillit är centralt för båda. De är måna om att visa varandra att ”mig kan du lita på”.

ÄR DU UTMANARE ELLER HJÄLPARE? ►►



– Den här metoden gör förhållandet och livet roligare, säger Linda.

LINDA OCH JONAS SVANHED
Ålder: 40 och 39.
Familj: Barnen Edward, 5, och Nelly och Liv, 2.
Bor: I Stockholm.
Gör: Linda är handläggare på en myndighet, Jonas är utvecklingschef i mediebranschen.

Linda och Jonas testade metoden:

– Wow, vilken aha-upplevelse!

Linda (6) och Jonas (9) fick en ny syn på sig själva och varandra efter att testat enneagrammet:
– Det blir en sådan aha-upplevelse när man hittar fram till sin strategi.

- **Känner ni igen er i era olika siffror?**
 - Ja, verkligen, det är så tydligt, säger **Jonas Svanhed**, som testade enneagrammet tillsammans med sin fru **Linda**.
 - Fast jag trodde först att jag hade femmans strategi, och du trodde att du hade fyrans. Men när vi läste på såg vi att sexan och nian beskrevs med exakt de ord vi själva skulle ha använt, säger Linda.
 - Därför ska man inte bara nöja sig med det man först tror, för man kan ha en bild av sig själv som inte riktigt stämmer med den man är, säger Jonas.
- Hur har enneagrammet hjälpt er?**

- Det gör förhållandet och livet roligare och ger fler dimensioner till relationen. Man får distans till att prata om sina beteenden utan att det blir så utsatt för ens person, säger Linda.
 - Framförallt har vi sett att det är ett bra verktyg efter ett bråk när vi pratar om vad som hände. Det är lätt att köra fast i att ”du är sån och jag är sån här”, men genom enneagrammet har vi avväpnat många situationer som annars kan vara svåra att sätta fingret på, säger Jonas.
 - ... och då blir inte konflikter bara av ondo, utan ett sätt att utvecklas, säger Linda.
- Har ni några exempel?**
 - Många av våra konflikter bottnar i våra motsatta sätt att möta livet på. En person med nians strategi försöker behålla inre harmoni genom att stänga ute det som kan störa och kan därför låta bli att ta i saker som är jobbiga – en ”det ordnar sig”-attityd, säger Jonas.

- En sexa vill däremot gärna planera framåt för att undvika fallgropar och minimera riskerna. Planeringen kan bli så extrem att jag har svårt att vara i nuet, men med hjälp av enneagrammet har vi fått syn på våra skillnader, och det har hjälpt oss, säger Linda.

”Vi har fått syn på våra skillnader och blivit bättre på att prata ut efter bråk”

- Kan det vara en hjälp för fler?**
 - Absolut! Utifrån kan det här se ut som ett vanligt personlighetstest, men enneagrammet är ett av de mest kraftfulla verktyg som finns för att lära känna sig själv, och det blir en sådan aha-upplevelse när man hittar fram till sin strategi, säger Jonas. ●

Testa både dig själv och din partner!

TESTA DIG SJÄLV: Vilken personlighetstyp är du?

Lär känna dig själv närmare med det här snabbtestet. När du ändå håller på, testa din partner också!

Gör så här: Läs igenom de tre påståendena i respektive grupp och välj de bokstäver som stämmer bäst in på dig, till exempel A och Y som betyder att du har strategi 7. (Ta hjälp av varandra om ni har svårt att välja bokstäver.)

GRUPP 1 (välj en bokstav):

A Jag känner mig trygg i sociala sammanhang med nya människor. Jag har lätt för att börja prata med andra och det känns självklart att ta kontakt. Jag blir ofta centrum i en grupp och många lyssnar på vad jag säger. På jobbet är det ofta jag som föreslår nya saker, och sedan vill jag påbörja dem direkt. Jag vill jobba självständigt och ha frihet att göra som jag vill, men ibland kanske det går lite för fort.

B Jag trivs bäst med dem jag redan känner och ogillar mingel. Jag kan känna mig ensam även bland andra människor, men om jag hittar någon som är genuint intresserad kan jag ha riktigt trevligt. På jobbet trivs jag med lagom högt tempo, jag vill hinna reflektera över vad jag känner. Jag är nog lite introvert och lyssnar hellre än pratar på möten. Jag trivs med en chef som månar om att höra min åsikt också.

C I sociala sammanhang hittar jag det som behöver fixas och rycker in. Jag ser hur man förbättrar saker – som att styra upp ett optimalt buffébord. Jag drar gärna in någon som verkar blyg i samtalen. På jobbet tar jag mycket ansvar och jobbar hårt. När jag tänker ut en lösning ska den vara bra för alla, inte bara för mig. I perioder jobbar jag för mycket och det stör mig när andra inte tar samma ansvar som jag.

GRUPP 2 (välj en bokstav):

X Vid konflikter vill jag kunna visa mina känslor – ilska, ledsenhet eller att jag är orolig. Om jag måste trycka tillbaka känslorna har jag svårt att släppa saken och gå vidare. När andra är alltför sakliga känns det som om de inte förstått problemet. Mina känslor är ofta starka när jag gillar/ogillar något/någon. Jag tänker en del på vem jag kan och inte kan lita på. På jobbet är det ofta jag som påtalar att något inte är bra. Många gillar min rättframhet.

Y Vid konflikter och problem, både på jobbet och privat, behåller jag optimismen och kommer på lösningar. I pressade lägen försöker jag hålla humöret uppe hos andra. Jag har svårt för negativitet och ilska, det är inte konstruktivt. Jag vill ha en vänlig och trevlig stämning och ogillar konflikter. Ibland går jag undan och ser till att inte bli inblandad.

Z Vid konflikter och problem försöker jag bortse från känslor och fokusera på fakta. Jag vill lösa problem logiskt och rationellt. Det stör mig om andra är för positiva, jag tycker att de blundar för problem. På jobbet försöker jag vara konkret och genomtänkt. Det är viktigt för mig att veta vad som ska åstadkommas så att alla kan fokusera på resultat.

RESULTAT:		
AX = 8	BX = 4	CX = 6
AY = 7	BY = 9	CY = 2
AZ = 3	BZ = 5	CZ = 1

VEM ÄR DU?

TOLKA RESULTATET:

Det här säger din siffra om dig

När du har hittat dina bokstäver, leta rätt på din siffra och läs – känner du igen dig?

Den emotionella gruppen

2 Hjälparen

Tvåor har stora hjärtan och är fenomenala på att känna in andras behov. De lyfter, peppar, kommer ihåg födelsedagar och finns där om någon mår dåligt. De är generösa med tid och energi, men i obalans lägger de all kraft på att möta andras behov för att känna sig osjälviska och förtjäna deras kärlek.

I balans: Positiv, empatisk, generös.

I obalans: Självuppooffrande, krävande, överbeskyddande.

Drivkraft: Att ha kontakt med andra.

Rädsla: Att känna dig oälskad eller önskad. Du är rädd för konfrontation.

Känd tvåa: Linda Lindorff.

3 Presteraren

Treor är ambitiösa, charmerande och identifierar sig med sitt jobb. De tycker sig ha något värdefullt att erbjuda världen. De är bra på det de gör och vill gärna ses som vackra, smarta och begåvade. Rädslan för att verka misslyckade kan hindra dem från att visa sig sårbara. Image är viktigt för treor.

I balans: Målinriktad, självsäker, generös.

I obalans: Självupptagen, arrogant, opersonlig.

Drivkraft: Att lyckas.

Rädsla: Att inte bli uppskattad. Du är rädd för att underprestera.

Känd trea: Camilla Läckberg.

4 Individualisten

Fyror drivs av starka känslor och omges ofta av drama. De älskar skönhet, är intuitiva och föredrar samtal framför mingel. De bär en längtan efter att vara unika och är inte rädda för sorg. De fastnar lätt i det som saknas i relationer eller i livet, och rädslan för att avvisas gör att de hellre lämnar än riskerar att lämnas.

I balans: Intuitiv, kreativ, passionerad.

I obalans: Dramatisk, lättkränkt, avundsjuk.

Drivkraft: Att vara originell och unik.

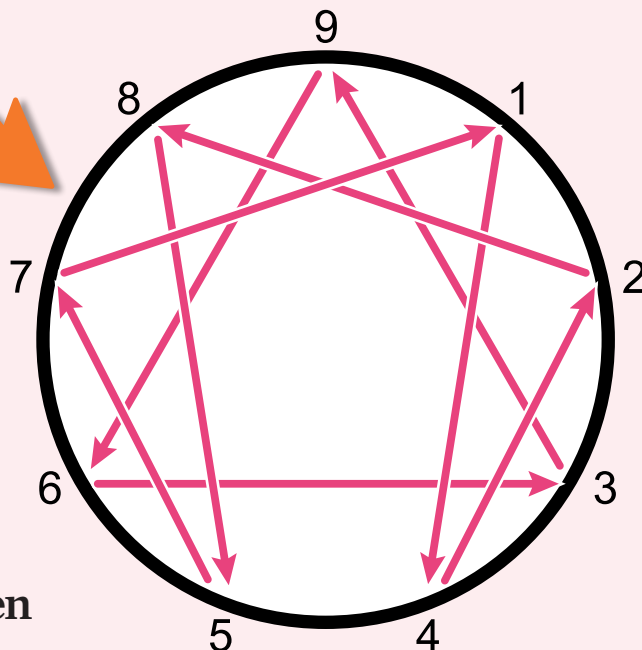
Rädsla: Att bli övergiven av andra för att du är ”för mycket”.

Känd fyra: Anna Odell.

UTMANARE ELLER FREDSMÄKLARE? »

Följ pilarna till självinsikt!

STRESSPUNKT: Pilen som leder från vår siffra visar vilken siffra vi närmar oss när vi kör på för hårt. **Exempel:** Om den positiva, energiska sjuan är under stress närmar hon sig ettan – hon blir en perfektionist som kritiserar och gnäller och vill att andra anpassar sig efter henne.



STÖDPUNKT: Pilen som går till vår strategi visar vilken siffra vi kan dra nytta av för att utvecklas. Ju mer balans vi är i, desto mer tillgång får vi till siffrans positiva sidor. **Exempel:** Sjuans pil kommer från femman. När sjuor saktar ner/reflekterar kan de gå på djupet i sina intressen utan att jagas av rastlöshet.

Den mentala gruppen

5 Undersökaren

Femmor drivs av viljan att förstå världen. Många är specialister med god analytisk förmåga, och ses av många som levande uppslagsböcker. De trivs ensamma och har stor integritet, pratar inte om känslor och vill inte bli trängda. De är beskyddande vid behov. Femmor mår bra av att ibland dela sina tankar och känslor.

I balans: Analytisk, lyhörd, självständig.

I obalans: Reserverad, cynisk, nördig.

Drivkraft: Att förstå för att veta.

Rädsla: Att framstå som okunnig eller hjälplös.

Känd femma: Katarina Gospic.



Gillar att utmana... vår egen Amelia!

Den fysiska gruppen

8 Utmanaren

Åttor är starka, ansvarstagande och drivs av magkänslan. De är beskyddande och har ett stort hjärta. De styr och ställer och deras självförtroende kan verka påträngande, men de backar om det blir fel. Åttan är som en melon, hård på ytan och mjuk inuti.

I balans: Orädd, handlingskraftig, generös.

I obalans: Dominant, kontrollerande, konfrontativ.

Drivkraft: Att kunna påverka.

Rädsla: Att bli sårad eller kontrollerad. Du är rädd för sårbarhet, klängiga människor och för att öppna ditt innersta.

Känd åtta: Amelia Adamo.



9 Fredsmäklaren

Nior är vänliga, varma och sprider god stämning. De är goda lyssnare med stort tålamod. Om andra är nöjda är de också det. Deras anpassningsförmåga och vilja att undvika konflikter kan göra dem lite självutplånande. Därför behöver de lära sig att sätta gränser.

I balans: Snäll, icke-dömande, lättsam.

I obalans: Konflikträdd, otydlig, frånvarande.

Drivkraft: Att känna harmoni.

Rädsla: Du är rädd för olösta konflikter, att uttrycka dina egna idéer/drömmar/åsikter och att säga "nej".

Känd nia: Katarina Frostenson.

God lyssnare med stort tålamod.



Varm, lojal och engagerad.

Hjälpsam perfektionist med rättspatos.



1 Perfektionisten

Ettor har en stark känsla för rätt och fel och ser det som sin plikt att rätta till saker. Med energi och ansvarskänsla strävar de mot perfektion. Ettor står alltid upp för andra och kämpar ofta för rättvisefrågor. I pressade lägen ser de dock bara felen, vilket kan göra dem negativa.

I balans: Idealist, ambitiös, hjälpsam, handlingskraftig.

I obalans: Självkritisk, oflexibel, kompromisslös.

Drivkraft: Att allt ska bli fulländat.

Rädsla: Att misstolkas eller korrigeras. Du är rädd för oklara förväntningar och brist på kvalitet.

Känd etta: Magdalena Ribbing (1940–2017).

KÄLLOR: TINA TORNELLS OCH ANN TIMMS BOK SJÄLVINSIKT – NYCKELN TILL ATT UTVECKLA DIG SJÄLV OCH ANDRA, YOURENNEAGRAMCOACH.COM SAMT ENNEAGRAMINSTITUTET