

Enneagrammet og Mindfulness

Af Sandra de Clercq

Mindfulness er oppe i tiden som system for øget nærvær og opmærksomhed på det der er lige nu. Gennem meditation, yoga og opmærksomhedstræning opøves Mindfulness. Til at begynde med vandt det især indpas i forbindelse med håndtering af stress og depression. Gennem observation af egne tanker og følelser, får man nemlig indblik i hvordan man reagerer og det åbner for muligheden for at være med det der er i stedet for at reagere på det.

I denne artikel giver psykolog og Enneagramtræner Sandra de Clercq (Belgien) sit bud på sammenhænge og forskelle mellem Enneagrammet og Mindfulness.



Sandra de Clercq er psykolog og certificeret Riso-Hudson Enneagramtræner. Efter en årrække med en karriere indenfor HR, opdagede hun at personlig udvikling er hendes sande passion. Siden 2003 har hun arbejdet som coach og træner, primært inden for erhvervslivet.
www.enneagram.be
sandra@enneagram.be

I denne artikel vil jeg undersøge mulighederne for at kombinere idéen i Mindfulness med Enneagrammet. Jeg overvejer at skrive en bog om Enneagrammet, og jeg har lagt mærke til at Mindfulness er meget populært i disse tider. Hvis jeg skulle skrive en bog om Enneagrammet og nærvær, ville det muligvis være sværere at fange læserens interesse end at skrive om Enneagrammet og Mindfulness. Jeg ser en række sammenfald mellem Mindfulness og nærvær, så det vil jeg også undersøge.

Så hvad er lighederne og forskellene på disse to koncepter? Hvad kan skabe ekstra værdi i kombinationen af disse to tilgange i coaching og selvudvikling?

For nogen tid siden var der et TV-show med en Mindfulness forfatter, Edel Maex (Belgien). Han introducerede Mindfulness som "at give opmærksomhed til det der sker nu, være med det uden at blive overvældet af det". Det var aftenen inden min svigerfar skulle begraves, så jeg var ret ked af det. Derfor var disse ord trøstende. Jeg tænkte over det i lang tid og opdagede dybden af ordene. Med nærvær var jeg i stand til at læse højt om min svigerfar ved hans begravelse. Sorgen og tristheden var der, men det overvældede mig ikke. Alt jeg gjorde var at blive ved med at trække vejret i nuet og at være med det som var, med al den blidhed jeg havde i mig. Jeg stolede også på essensen i den forstand at jeg troede på at min svigerfar atter havde fundet sin essens. På en

måde følte jeg at vi stadig var ét, og det var smukt.

Bagefter forstod jeg hvordan det hang sammen. Jeg huskede Russ Hudsons ord: "Hjerte uden krop er en katastrofe" og "hvis der ikke er noget nærvær, ingen balance i centrene, så er du ikke til stede i nogen af centrene". Nærvær kræver at de tre centre er i balance, og det var derfor mit hjerte ikke blev overvældet af sorg. Jeg bevarede min jordforbindelse. Engang havde jeg en slags on/off knap: Enten blev jeg overvældet eller også blokerede jeg for det, så det absolut ikke skete.

Nu oplevede jeg den helende styrke i at være med sorgen og tristheden. Bare at være i væren fuldt ud.

Ligheder mellem Enneagrammet og Mindfulness

Jeg mener at der er en række ligheder mellem Enneagrammet, nærvær og Mindfulness.

Dirk Dewulf skriver: "Hvis du vil være lykkelig, må du give slip. Læg mærke til hvad du føler du skal gøre, hvad du dømmer... Det er det du må give slip på. Mindfulness lærer os at se tingene og så give slip" (*Mindfulness werkboek*). I nærværet ser vi også os selv som vi virkelig er og lærer at give slip på vores ego-stof. Eller som Eckhart Tolle siger: "Når først du har forstået det grundlæggende princip i at være nærværende som betragteren af hvad der sker inden i dig – og du "forstår" det ved at opleve det – så råder du over det mest kraftfulde, transformerende værktøj"

(Nuets kraft). Den grundlæggende besked er at vi må give slip på vores identifikationer med egoet. Mindfulness, nærvær eller nuets kraft – det ligner alt sammen hinanden. Det er som om Mindfulness fokuserer mere på "processen" af at give slip, hvor Enneagrammet også giver rammen/strukturen for emnet: "Hvad er der vi skal give slip på?". Mindfulness handler også om her og nu. Den holdning kræver at du er i din krop, en af de tre centre i Enneagrammet. Dirk Dewulf forklarer også at vores sind og følelser kan løbe af sted med os. Det har jeg hørt mange gange på Enneagramkurser.

I Mindfulness øvelsen med rosinen, skal vi forestille os at vi er fra Mars og aldrig nogensinde har set rosiner før. Dette sætter os i stand til at se rosinen mirakel og smage den mere fuldt ud og tage den ind med alle vores sanser.

For at gøre det, må vi give slip på vores erfaringer og hukommelse om rosiner. Heraklit siger: "Alting flyder, du kan ikke stige ned i den samme flod to gange." Eller man kunne sige: Du kan ikke spise den samme rosin to gange. Hvem siger at denne rosin smager på samme måde som den sidste du spiste?

Jeg har lagt mærke til ligheder mellem adskillige ting som blev diskuteret på en Holy Idea workshop med Russ Hudson, f.eks. når en 5'er taler om tomheden og hvordan man modstår den. Vi må give slip på vores mentale billeder, vores idéer og tanker. Vi behøver ikke holde fast i dem, de bringer os lidelse. Eckhart Tolle kalder det smertekroppen. Tomheden frisætter kærligheden. Ligeledes er tanken om umiddelbar tillid (6'ers Holy Idea) anvendelig. Vi giver slip på alt vi ved, og dernæst opdager og smager vi bare. Nu er her og nu er mig. Jeg har tillid til at jeg er min egen sikre grund. 7'ers evne til at undre sig er også typisk i Mindfulness. Smag rosinen som om du var fra Mars. Se på den, smag den som om du aldrig før havde set en rosin. Det er den form for undren og væren som der blev talt om for 7'eren. Der er en særlig åbenhed, som om alt er nyt og opstår her og nu.

Hele den basale idé med Enneagrammet og niveauerne for selvindsigt ligner Mindfulness. Dirk Dewulf skriver at vi lever på automatpilot, og at jo mere vi er i nuet, jo mere frihed har vi. Vi må se på vores egne adfærdsmønstre med blidhed, og det vil sætte os i stand til at slippe dem. Jeg har set den samme basale idé i alle de bøger jeg

har læst om Mindfulness. Set i Enneagrammets lys vil jeg sige at han taler om hvordan vi kan lære vores ego at kende.

Idéen med de tre centre bliver også beskrevet af Dirk Dewulf: "Enhver oplevelse har tre komponenter: Tanker, følelser og kropslige fornemmelser. Da en af dem er mere dominerende, er vi ofte ikke så bevidste om de to andre. Gennem indsigt meditationer vil vi se de tre komponenter mere klart og lære at adskille dem". Fra min træning hos Don Riso og Russ Hudson husker jeg at "det er gennem nærvær at vi kan skabe balance i de tre centre (hoved, hjerte og krop)".

Først troede jeg at der var en forskel på "målet". Mindfulness siger at der ikke kan være et mål. Det understreges i bøgerne at det er næsten forbudt at sætte sig mål om at lære Mindfulness. I Enneagrammet er der et mål – selvudvikling. Jo mere jeg tænkte det igennem, jo mere lagde jeg mærke til at det rent faktisk er en lighed. I Mindfulness' ånd vil jeg sige at vi skal VÆRE i stedet for at GØRE. I Enneagrammets ånd vil jeg sige at vi må kende vores EGO for at huske hvem vi *virkelig* er. Så vi stræber ikke efter at blive en anden, vi vil blot være os selv igen.

Vi skal blot give slip på al denne GØREN eller EGO-stof. Efter min mening er det diskutabelt om der ikke altid er et mål med Mindfulness..., men okay, måske er det et mere filosofisk men interessant spørgsmål.

Der er også forskelle

I Mindfulnessbøgerne differentierer man ikke typer. Der generaliseres en del som ikke er så generelle i virkeligheden. F.eks. skriver D. Dewulf nogen gange som om vi alle er 6'ere og bekymrer os om hvad der kunne ske. Og naturligvis har vi alle 6'er træk i os, men jeg mener ikke at vi alle genkender det lige meget. Jeg har også været igennem øvelser som klart forventede at man skulle føle sig såret eller afvist, men jeg havde det ikke sådan i disse øvelser. Og når man ikke kan se relevansen i alle øvelser, kan det opbygge modstand.

Andre eksempler:

- Det samme sker når han udlægger at vi tænker mere på ubehagelige ting end på behagelige. 4'ere på middelniveauerne elsker at tænke og føle på ubehagelige ting, fordi de føles mere virkelige for dem. (Det ville være en vigtig indsigt for 4'ere at opdage *hvorfor* de holder fast i disse ubehagelige følelser (Enneagrammet) og ikke blot at lægge mærke til dem med blidhed (Mindfulness).

Enneagrammet hjælper meget i dette indre arbejde. Det giver en slags ramme til at forstå det, du måske møder i en meditation, på et dybere niveau).

- Det antydes også det at nyde er noget vi *tror* vi skal gøre os fortjent til. Jeg tror ikke at en 7'er på middelniveauerne kan lide den tanke...

I bund og grund mener jeg at øvelserne er for generelle, ikke skræddersyet og kunne miste sin indflydelse netop på grund af det.

Enneagrammet byder på en mere typespecifik tilgang, en mindre generel indfaldsvinkel end Mindfulness. Enneagrammet er genkendeligt for alle og det mener jeg ikke at Mindfulness er, i hvert fald ikke på den måde de underviser i 8-ugers programmet her i Belgien. Dette program er funderet i Jon Kabat-Zin's tilgang: Mindfulness Based Stress Reduction.

"Mindfulness er for deprimerede mennesker"

– det er en generel holdning i Belgien. Jeg vil tro det er fordi dem der primært har skrevet om det (D. Dewulf og Dr. Maex) begge er psykiatere som behandler deprimerede mennesker med Mindfulness. Jeg er overbevist om at den generelle tilgang i 8-ugers programmet for alle kunne bekræfte dette syn. De laver ingen ændringer i programmet for om det er rettet mod virkelig deprimerede mennesker eller mennesker af enhver type eller niveau af selvindsigt. Dette kunne evt. skabe modstand. Jeg vil gerne tilføje at jeg lige har hørt at Mindfulness institutter øjensynlig overvejer at ændre på 8-ugers programmet og gøre det mere tilgængeligt for erhvervslivet. Så det er måske en god udvikling.

Fælles fordele for de to koncepter

Jeg er overbevist om at Mindfulness kan hjælpe alle til at forstå hvordan man er nærværende, ikke kun deprimerede mennesker. Gennem meditation kan vi alle lære hvordan vi er nærværende. I Mindfulness er vejen til meditation klart beskrevet og udviklet, hvilket gør det lettere for dem der ikke er bekendt med indre arbejde. Det giver os praktiske øvelser. F.eks. er Bodyscan* en god måde at komme tilbage til kroppen på. Men også Rob Brandsma tilbyder nogle meget praktiske tips til hvordan vi kan bygge Mindfulness ind i dagligdagen. F.eks. beskriver han hvordan man kan fokusere på åndedrættet i en 3-minutters øvelse (*Beter Nu, bring Mindfulness in je leven*). Jeg tror at denne (variation) er nødvendig i

øvelser, så man ikke skræmmer nogen. Jeg kan forestille mig at en daglig meditation på 42 minutter (Bodyscan) ville være for meget for mange mennesker. Så det er nødvendigt at bygge disse ting op, da meditation ikke har været en del af vores kultur. Der er skribenter der har forstået dette og de tilbyder større variationer i arbejdet, så vi kan nedsætte risikoen for den modstand der kan opstå i klienterne. De tilbyder praktiske øvelser med meget anvendelige tips (f.eks. at sætte post-it sedler forskellige steder i huset, hvorpå der står HER OG NU eller MINDFUL eller NU/NÆRVÆR). Naturligvis vil det ikke være nok at sætte post-its op, men det kan være en let og blid start og hjælpe os til blot at fokusere på nuet nogle gange om dagen.

Enneagrammet tilfører en meget vigtig nuance til Mindfulness træning. Det gør det muligt for os at tilbyde mere tilpassede øvelser, hvor typen tages i betragtning. Vi behøver ikke generalisere. Ved at være specifikke i disse ellers generelle udsagn, kan vi undgå at mennesker stopper, fordi de ikke genkender nogen ting. På TV så jeg et show, hvor de sendte en 8'er til en Mindfulness træning. Han er en berømt fodboldtræner i Belgien. Der er ingen pjat og meget macho over ham. De ville teste Mindfulness og sendte ham af sted til træningen en aften. Han kunne ikke genkende de ting som træneren sagde, fordi træneren ikke tilpassede det han sagde til den type han talte til. Jeg sad og tænkte på en måde at nå ham og havde en ret god ide om hvad jeg ville spørge om for at få kontakt med det sande i ham. Man så at der foregik en hel del ego-ting, og naturligvis var han alt for macho til at sætte sig og meditere på TV, så han begyndte at lave sjov med det (for at beskytte sig selv). Jeg tror at der er mennesker der så dette program, som ville tænke sig om en ekstra gang omkring Mindfulness blot pga. af dette.

Så jeg tror at Enneagrammet kan give Mindfulness en dybere måde at nå mennesker på ved at tage de forskelle der er i mennesker i betragtning. Enneagrammet giver også en vigtig ramme for at opdage hvad vi kan give slip på. Det gør det lettere at se hvordan du identificerer dig med smertekroppen med dit ego. Jeg tror at dette gør det lettere at acceptere end blot som det er. Og er det ikke en ret Mindful måde? I hvert fald vil vi forstå at hvad der end måtte dukke op ikke er unormalt, det er blot en del af egoets forsvar.

Min konklusion er at jeg opfatter det som meget stærkt at kombinere Enneagrammet og Mindfulness. På den måde kan jeg tilbyde mine kunder tilpassede øvelser til at blive mere nærværende i kombination med den fantastiske ramme til at forstå sig selv som Enneagrammet tilbyder. Mit næste skridt vil være at udarbejde Mindfulness øvelser pr. type. Jeg mener at kropsscanning f.eks. er meget vigtig for mennesker som er meget lidt i kontakt med deres krop, at hjertemeditationer er vigtige for typer der er ude af kontakt med deres hjertecenter osv.

Og hvis jeg nogensinde skulle skrive en Enneagrambog, så ville dette være en meget vigtig del af den.

**Bodyscan er en blid afslappende guidning ind i kroppen, hvor forbindelsen med kroppen genetableres, og det styrker kroppens balance og selvhelbredelse. Bruges ofte i forbindelse med Mindfulness træning. ■*

Bestil bøger på
<http://butik.indsigtforlag.dk>

Tilmeld dig
Indsigts Forlags nyhedsmail
- og få nyheder og
link til gratis artikler