

Lad os tale om 8'eren

Af Jim Jennings

Chimpanser og deres artsfæller, bonobo-aberne, er sociale dyr og vores nærmeste familie indenfor dyrenes verden. Disse sociale primater besidder strategier af dominans kontra underkastelse eller nærhed kontra distance i deres relation til hinanden. Chimpanser kæmper primært for dominans mens bonobo-aber anvender ”kærlighed – frem for krig”. Vi mennesker besidder begge strategier.

Artiklen er skrevet af Jim Jennings, PHD, klinisk psykolog og familierapeut. Han har sin praksis i Montpelier, Vermont. Har du kommentarer til artiklen, så skriv til: jamesejennings@yahoo.com Artiklen er oversat fra engelsk og blev bragt første gang i det amerikanske Enneagram Monthly i oktober 2008.

Hvis du er villig til at lytte, så er jeg villig til at tale. Jeg er en 8'er. Sjovt det med 8'ere. Hvis jeg møder en gruppe Enneagramtilhængere og fortæller min type når jeg bliver spurgt, så bliver jeg ofte mødt med en noget defensiv, afvisende reaktion. ”Åh, nåh! Så må jeg hellere være forsigtig. Du er jo en 8'er.” Jeg går ud fra at de har hørt, at mens passionen eller lasten for en 8'er er begær, så er 8'erens problem (for andre) vreden.

I'ere kæmper med at være i kontrol og stræber meget efter at gøre det ”rigtige” (som de nu forstår ”rigtigt”). De håndterer vreden ved ikke at blive vrede. I'ere bliver bragt ud af ligevægt når andre, omstændighederne eller hvad det nu er, tvinger dem til at miste fatningen. I'ere opfatter kilden til deres vrede som noget der kommer udefra. De opfatter vreden som en fremmed, pinefuld følelse.

9'ere finder det meget lettere – som de venlige mennesker de nu er – at forblive ubevidste over for hvad de egentlig føler dybt nede, eller de handler på passivt-aggressive måder. De bliver ikke vrede før der opstår situationer, hvor vreden syder lige under overfladen og så bryder ud som en vulkan og spytter varm lava på hvad end eller hvem end der nu er i deres nærhed.

Men ikke for os 8'ere. Vreden er meget velkendt. Jeg har ikke noget problem med at føle min vrede. Jeg kan mærke den tyve gange om dagen. Mit problem er at holde den tilbage, at sikre mig at jeg ikke reagerer på min vrede ved at miste kontrollen eller at jeg opfører mig som en idiot. Jeg mister sjældent mit temperament mere, men der er gange i fortiden som jeg ikke er stolt af.

Så hvad handler det alt sammen om?

Hvorfor oplever 8'ere så stærke følelsesmæssige reaktioner, og hvad reagerer de på? Jeg kan ikke svare for alle 8'ere, men jeg kan forsøge at svare for mig selv. Da jeg gik i skole og havde psykologi, gik jeg i terapi. På det tidspunkt var det almindelig visdom at en af de bedste måder at opdage hvad terapi handler om, er først selv at gå i terapi. Jeg opdagede at jeg faktisk havde et reelt problem – min vrede.

Chimpanser og deres artsfæller, bonobo-aberne, er sociale dyr, og de er vores nærmeste familie indenfor dyrenes verden. Disse sociale primater besidder strategier af dominans-underkastelse eller nærhed-distance i deres relation til hinanden.

Chimpanser kæmper primært for dominans, mens det for bonoboerne handler om

”kærlighed – ikke krig”. Vi mennesker besidder begge strategier.

8’ere er meget sensitive overfor dominans-underkastelse strategier. (Betyder det at vi 8’ere faktisk er chimpanser i hjertet?)

Under vreden er der frygt, frygt for at blive domineret. Vi kan ikke lide hverken tanken eller virkeligheden om at være under nogens dominans. Dybt begravet under frygten er smerten over at være blevet såret, ydmyget eller svigtet, da vi var svage og sårbare i en for længst glemt fortid. Paradokset er at 8’ere hverken kan fordrage bulderbasser eller at andre bliver skubbet rundt med; og alligevel er det 8’erne der kan være de allerstørste bulderbasser. Umoralske, usunde 8’ere er de farligste af alle.

Enneagrammet har gjort en stor forskel i mit eget liv, idet det har givet mig en meget klarere bevidsthed om mine egne dynamikker og motivationer. Der er tidspunkter hvor jeg synes det er meget svært at se nyhederne på TV. Jeg har en stærk instinktiv reaktion på det der, efter min opfattelse, er misbrug af magt. Jo mere misbrug, jo stærkere oplever jeg vreden og jo mindre kan jeg tåle det. Noget af det kan jeg bare ikke være vidne til. Eksemplerne spænder fra mennesker med autoritet der bruger deres position på hånlige at presse andre så de selv kan komme frem, til frygteligere ondskab som børnemisbrug, voldtægt og folkedrab.

Der er nogle få mennesker i den offentlige arena som vækker meget stærke instinktive reaktioner i mig. Jeg genkender dem naturligvis som 8’ere. Det kedelige er at når jeg ser nærmere på mig selv, så finder jeg de selvsamme karakteristika i mig som jeg ikke kan tåle i dem. Men det kedelige er også det gode: Et af målene med terapi er at gøre den ubevidste bevidst. Hvis jeg var forblevet ubevidst om hvad der var i mig, var der en endnu større chance for at jeg havde handlet automatisk. Opmærksomhed giver mig en større frihed til at vælge både tanker og adfærd. Og jeg har brug for at gøre mig fri,

hvis jeg skal være i stand til at hjælpe andre til større frihed.

Jeg lytter

Så hvad er det jeg arbejder med? Jeg har valgt at bruge mit liv på en måde der tvinger mig til at kontrollere min vrede. Jeg er en psykolog og familierapeut som skal lytte. Mit job er at få andre til at lytte til hvad de virkelig siger, fordi jeg har opdaget hvor meget de mangler at lytte når de taler om sig selv og deres problemer.

Mit job er at hjælpe andre med at grave efter de skatte der ligger inden i dem, så de kan få kontakt med deres egne ressourcer, frigøre sig fra deres forvrængninger, fejlopfattelser og de illusioner der dræner dem for deres styrke og fratager dem at tage ansvar for deres liv. Mit job er at hjælpe andre til at blive mere sig selv og blive mere differentieret [nuanceret eller adskilt fra andre, red.], så de kan føle stigende tilfredshed og få meningsfulde relationer med mennesker der har betydning for dem.

Tro mig, det er et hårdt arbejde, men jeg elsker det. Jeg elsker at se dem finde deres styrke. Jeg elsker at bruge min viden og styrke til at frigøre potentialet indeni. Jeg oplever en glæde i opblomstringen i andres relationer. Jeg elsker når andre er frigjort.

Vejen til et højere funktionsniveau for 8’ere er at bevæge sig mod 2’eren, at blive endnu mere bevidst om andres verdener. (Vi 8’ere har brug for at holde op med at opføre os som chimpanser og blive mere som bonoboer). Jo mere andre kommer til mit kontor eller ringer til mig og stoler på mig når de er i deres smerte og forvirring, jo mere vokser min værdsættelse af det de har oplevet.

Min stigende respekt for dem gør mig i stand til at lytte til dem, at se dem, at opleve dem med en stadig stigende klarhed. De er ikke mig, og jeg er ikke dem. Men hvis en chimpanse som mig virkelig skal være nyttig for andre, må jeg gøre mere end bare at

hænge ud sammen med bonoboerne i 2'eren. Og det er essentielt for mig at være sammen med "tankehovederne" som bor i 5'eren. Det er her det bliver interessant. 8'ere stræber naturligt mod 5'eren. I Enneagrammer er det retningen for disintegration. Et godt eksempel på dette er den afdøde mafiaboss John Gotti, der holdt på sin vrede ved at pakke den ind i strategier skabt af bonokammeraterne i 5'eren. Stakkels John Gotti. Han udkonkurrerede sig selv, blev sat direkte i fængsel og døde der.

Sunde 8'ere går ikke direkte til 5'eren. De er nødt til først at gå til 2'eren og tage bonoboerne med sig før de bliver venner med 5'eren. Lad mig bruge et eksempel til at forsøge at gøre dette klart: En 8'er har en smuk kniv. Kniven er hverken god eller dårlig. Hvis 8'eren agerer på sin vrede, kan han måske gå direkte til 5'eren og planlægge at bruge sin kniv til at tage et liv. En 8'er der er en kirurg går til 2'eren og derefter til 5'eren. Han bruger sin kniv (skalpel) til at redde liv. Mange gange har de der kommer til mig vist at kærligheden er essentiel, men ikke nok. Ofte tæller min omsorg og min bekymring for dem ikke. De er eksperter i at spille og tabe spillet. Det er deres spil. De udfordrer mig i konkurrencen. Det er en magtkamp, og de ved hvordan vi chimpanser reagerer på det. Jeg vil vinde, og den eneste måde jeg kan vinde på er at overgå dem i deres spil. Men for at jeg skal vinde, må jeg gøre dem til vindere. Dette kræver snilde, og det er derfor jeg må gå til 5'eren.

Jeg har spillet spillet med dem i så lang tid at jeg er blevet ret god til det. Men jeg hader når de vinder over mig ved at de taber og skaber rod i deres liv endnu en gang.

Så er det at jeg er nødt til at minde mig selv om at de ikke er mig og jeg ikke er dem. Er det ikke åbenlyst? Nej, ikke helt.

Murray Bowen, en psykiater hvis velmagtsdage var i 1950-75, var en af grundlæggerne til det der kaldes "Family Systems Approach". En af de væsentlige påstande i hans teori var det, han kaldte

"følelsesmæssig sammenbinding" (emotional fusion). Havde han lige ret?! Det har jeg vist fået vist gang på gang.

Følelsesmæssig sammenbinding

Så hvad er denne sammenbindingsting? Kort fortalt er det en misopfattelse af selvet som værende noget andet end selvet. Måske kan du huske de gange, hvor du har fortalt om hvordan din partner gjorde dig vred, ophidset eller jaloux? Du tog hende med til terapeuten og lige for øjnene af ham sagde du til hende: "Når du sagde det, gjorde du mig så vred".

Så det er åbenlyst for dig at din partner er ansvarlig for dine følelser, og du er kun et offer. Det er et eksempel på følelsesmæssig sammenbinding.

Følelsesmæssig sammenbinding opstår når man ikke kender den følelsesmæssige grænse mellem sig selv og den "anden", hvem eller hvad end denne anden så er. Man beskylder denne anden for det man føler, eller man beskylder sig selv for hvad den anden føler.

I en række tilfælde har nogen oven i købet beskyldt mig. Jeg spurgte hvad der fik dem til at føle som de gjorde. Svaret henviste til rigtig-forkert, hjælsom-ikke hjælpsom, at jeg sagde det jeg sagde. Det er sandt at de havde en reaktion, en emotionel-psykologisk reaktion på det de hørte, eller hyppigt misforstod mig. Men jeg gjorde dem klart at deres problem i det øjeblik ikke lå i deres emotionelt-psykologiske respons, men i dét de tillagde deres reaktion. Deres følelse var virkelig. Men deres tanker var skøre. De var blevet forvirrede omkring den emotionelle grænse mellem os.

Og hvor anderledes var den tid ikke, hvor de sagde til mig: "Ved du hvad Jim, da du sagde at jeg i virkeligheden var såret, ked af det, vred, glad, god eller hvad det nu var, så holdt du mig til ansvar for min opførsel og lod mig tage ansvaret og ejerskab for det der i virkeligheden er mit." I det øjeblik blev de mere differentieret (adskilt fra sammenbindingen). De brød ud af bindingen

med mig og hentede de ting tilbage der var deres.

De har også lært mig at følelsesmæssig sammenbinding kun er et aspekt af den bindingsproces der ligger bag en masse af menneskers lidelse og forvirring.

Et eksempel på sammenbindingen kunne for mig være at beskylde de få mennesker i den offentlige arena som jeg tidligere nævnte i forhold til min automatiske, instinktive reaktion. De er dem, de er og de gjorde det de gjorde, men min opfattelse er min opfattelse. Min følelsesmæssige instinktive reaktion er min egen. Mine følelser er virkelige. Det jeg skal være opmærksom på er de skøre tanker som følger med disse følelser og den idiotiske opførsel som let kan opstå af disse tanker. Jeg må undersøge og udfordre mine tanker så jeg kan handle – ikke reagere. Adfærd har konsekvenser. At vælge adfærd er at vælge konsekvenser.

Det er derfor man vælger mig til at være i et coaching- eller terapispil, man kan hvile sikkert ind i at jeg vil gøre mit bedste for at vinde. Jeg vil respektere andre og handle på en omsorgsfuld og troværdig måde overfor dem, og jeg vil bruge al min viden på at gøre dem til vindere. Så selvom jeg kan føle mig vred når jeg taber endnu engang fordi andre overgår mig, så vil jeg ikke tage det personligt. At gøre det ville være at binde mig sammen med dem. Jeg vil gøre mit allerbedste, men det er stadig deres liv, og det er dem der er ansvarlige for det.

I en tidligere artikel har jeg undersøgt sammenfald mellem Don Riso og Russ Hudsons udviklingsniveauer og Murray Bowens differentieringsskala. Sunde mennesker har en personlighed, men på middel- og usunde niveauer har vi et andet eksempel på sammenbinding. Mennesker der fungerer derfra har ikke en personlighed. I stedet tror de fejlagtigt at de er deres personlighed, eller personligheden kører blot med dem. Kan du huske når nogen har udfordret dig til at ændre din tankegang og adfærd, og du blot har sagt: "Det er bare sådan jeg er"?

Det er særligt farligt, både for dem selv og andre, når 8'ere befinder sig på de lavere middelniveauer. Det er fordi lasten eller passionen for 8'ere er "begær".

Begær

Hvad er begær? Da jeg ikke kun er 8'er, men også seksuel 8'er [instinktiv variant, red.], vil jeg gøre mit bedste for at svare. I almindelig sprogbrug refererer termen til et stærkt seksuelt ønske, men i denne kontekst er det meget mere. Netop fordi de er så bange for at blive domineret af andre, bliver 8'ere stærkt fristet til selv at dominere. Hvis jeg har styrke til at fortælle dig hvad du skal gøre, så har du ikke styrken til at fortælle mig hvad jeg skal gøre. Dette er alvorlig snak, fordi 8'ere er fristet til at behandle andre som objekter – ikke subjekter. 8'eren kan forsøge at fornøje sig selv ved at bruge andre som en ting frem for at relatere til dem som mennesker. Andre er simpelthen blot et middel i yderste instans. For at vende tilbage til eksemplet med mafiaen, så er målet penge og magt. Mord, pengeafpresning, intimidering er midlerne. At stå i vejen for mafiabossens vilje er at risikere dødens kys.

Så lad os se på den seksuelle variants begær. Problemet er ikke en stærk seksuel lyst. Problemet ligger i at behandle andre som legetøj der kan bruges og derefter smides til side som kludedukker. Løsningen for 8'eren ligger i at bevæge sig mod 2'eren. I min egen personlige erfaring, og ved at bruge så meget tid og lytte til andre gennem årene, er jeg blevet mere bevidst end nogensinde om at mæthed fra seksualiteten bedst opleves i et forpligtet og engageret forhold. Jeg er meget klar over hvad jeg ønsker. Jeg ønsker meget mere end et seksuelt møde. Jeg ønsker at værdsætte og blive værdsat. Jeg vil have intimitet.

Jeg husker de mange gange hvor nogen kom til mit kontor og delte deres glæde og spænding med mig over en graviditet. De

delte deres kærlighed på en fysisk måde og disse nye liv begyndte i deres kroppe. Begge forældre var så spændte i deres venten på barnets fødsel, og begge var vildt forelskede i barnet da det kom. Barnet var i deres arme, i deres øjne, i deres hjerter og i deres konstante interaktion med det og i opdagelsen af hvem barnet var.

Det er paradokset. Der findes ikke noget menneske udenfor en relation, og det er kun i relationer at vi bliver individuelle personer. Hvis man tog denne fantastiske baby og satte hende i isolation, gav hende mad, holdt hende varm, skiftede ble, men aldrig holdt hende eller talte med hende, ville hun blot vende ansigtet væk og dø.

Intimitet

Dette er et andet sted, hvor det bliver meget interessant. Mange fortæller mig hvor meget de ønsker at være sig selv, og alligevel fortæller de konstant hvordan hjertet længes efter intimitet. Hvad er hemmeligheden? Hvordan kan man opnå begge dele?

Følelsesmæssig sammenbinding er ikke intimitet for når man binder sig sammen med andre, så taber man sig selv. Det tab er så smertefuldt at det altid fører til distance. Når man fusionerer, afskærer man sig emotionelt fra den person som man påstår at man elsker. Husk at i sammenbindingen er man enten offer eller syndebuk. Enten er man ansvarlig for det ens partner oplever, og det gør én til syndebuk, eller man beskylder sin partner for sin egen indre oplevelse, og det gør en til offer.

Din partner er ikke din skabelse eller din besiddelse. Din partner er en person ligesom dig selv og alligevel på mange måder slet ikke som dig. Mange fortæller mig at de blot vil være lykkelige. Mange fortæller mig hvordan de, dengang de mødtes, var meget forelskede. Deres hjerter bankede for intimiteten. Nu er selv det fysiske forhold blevet slidt. Jo mere man binder sig sammen med sin partner, jo mere ked af det bliver man og jo mere sikker

er man på distancen. Sammenbinding fører altid til emotionel distance, aldrig til intimitet. Jeg har lyttet til mange gennem årene og er blevet bevidst om at sammenbinding ikke er afgrænset til bestemte områder eller mennesker. Jeg møder den overalt.

Et forpligtet og engageret forhold er en forpligtelse til at skelne mellem jeres forskelligheder. For at kunne skelne er begge – din partner og dig – nødt til at være differentieret. Differentieringen gør jer i stand til at høre hvad i hver især siger og giver jer en struktur til at lytte til jeres tanker og holdninger.

Du og din partner er i et forhold med to ligestillede mennesker. Intimitet opstår af forholdet. Jo mere adskilt I er, jo mere kan du eje, tage ansvar for, stole på egne følelser, tanker, adfærd, luner, vaner, personlig stil – alt muligt. Jo mere din partner kan gøre det samme, jo mere sandsynligt er det at du og din partner opnår intimitet.

Det fantastiske ved intimitet er at jo mere I bliver ét i kærligheden, jo mere opdager du dig selv. Det er præcist det modsatte af sammenbinding. Jo mere du binder dig, jo mere taber du dig selv. I intimitet er du fortsat i vækst og opdager så meget mere om, hvad der gør dig til den du er.

Lad mig slutte med at give en besked til mine chimpansevenner som måske sniger sig til at læse denne artikel. Du bliver konstant fristet til at blive ved med at fastholde den holdning at ingen skal fortælle dig hvad du skal gøre, fordi du "ikke behøver noget fra nogen". Overladt til dine egne illusioner kan du benægte din essentielle afhængighed og gensidige afhængighed. Det er netop absurditeten for middel-8'eren holdning. Tag imod et tip fra mig: Giv din skøre tankegang udfordring og begynd at være sammen med bonoboerne i 2'eren. Hvis du gør det, vil du opdage en helt ny verden fyldt med frihed og sjov – nej, meget mere end sjov – glæde! ■