

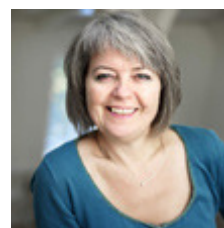
Coaching og Enneagrammet

Hvordan Enneagrammet indgår som et ressourcefuldt supplement i en coaching session

En coach er en leder ... og en coach er en følger

*Hvis den vise ønsker at lede, må han tjene ydmygt.
Hvis han vil lede en anden må han sætte sig selv sidst.
På den måde vil den anden ikke føle sig undertrykt,
og han vil støtte og ikke yde modstand.*

Lao Tse



Gitte Hylby
Enneagramtræner

Når jeg coacher et andet menneske er det mit mål, at han får adgang til skjulte ressourcer i sig selv. Det er vigtigt at han finder noget nyttigt frem i sig selv, som der ikke var adgang til forud.

For at dette skal være muligt, er det nødvendigt, at jeg hele tiden følger ham på hans vej.

Det er vanskeligt at følge en anden – at underordne sig en andens model af verden – specielt da jeg ikke kan have den ringeste ide om hvordan verden ser ud gennem hans øjne. Jeg kan ikke vide, hvad det er, der gemmer sig i ham, hvilke oplevelser og erfaringer han allerede har. Han har måske bare endnu ikke har været i stand til at sætte det i perspektiv, på en måde, der gør det til en værdifuld ressource for ham.

Alle mine erfaringer og al min viden gavner ikke ham, hvis ikke han kan relatere til det gennem en genkendelse i sig selv.

Enneagrammet har lært mig at jeg ikke kan tage for givet, hvad en andens ord betyder.

Ved at være nysgerrig og udforskende omkring andre menneskers måde at tolke ords betydning, har jeg opdaget hvor forskelligt vi tænker.

Forudsætningen for denne forståelse fik jeg gennem Enneagrammets lære. Gennem den meget klare beskrivelse af de enkelte typers grundlæggende forskellige opfattelse af livet, har jeg indset, at jeg ved mindre end jeg troede. Gang på gang må jeg spørge: "Hvad betyder --- for dig", ... "hvordan ville du beskrive ---"? "Når du siger ---, hvad tænker du så på"?

Mine spørgsmål får så den anden til at forklare og vejlede mig ... og ofte går noget op for ham, som han ikke var klar over – noget, som er nyttigt i hans opfattelse af sin situation, noget som baner vejen for hans egen løsning.

Enneagrammet har givet mig en dybtfølt respekt for den andens model af verden. Jeg tænker ofte: – Hvordan kan man overhovedet have respekt for den andens model af verden, uden at kende til forskellen – uden at kende til Enneagrammet.

Når jeg har sporet mig ind på typen, får jeg en masse informationer forærende. Jeg kan så begynde at følge den anden endnu tættere, endnu mere direkte i hans fodspor. Jeg får at vide hvilken betydning han lægger i de ord han bruger. Jeg ved mere om, hvor han ønsker at bevæge sig hen, og hvad han opfatter som forhindringer.

Så kan jeg følge ham og lede ham via mine spørgsmål og kommentarer. Jeg leder ham måske til steder, han endnu ikke vidste, han ville til. Jeg leder ham ind i udforskede områder af hans territorium og giver ham mulighed for at finde vej gennem minefelter han måske ikke engang vidste han havde.

Enneagrammets læring om vores ubevidste værdier, giver indblik og gaver, som vi end ikke vidste vi ønskede os.

Der er altid en gave i det klienter siger – klienten har måske bare ikke set den endnu.

*At have kundskab om sin uvidenhed er styrke.
At være uvidende om sin kundskab er svaghed.*

Lao Tse

Enneagrammet beskriver den enkelte types værdier, overbevisninger og de ubevidste forudsætninger, som virkelig støtter os og som helt undergraver det fundament vores problemer synes at stå på.

Coachingideen om, at ethvert problem iboende har sin egen løsning, går hånd i hånd med Enneagrammets paradoksale dobbelthed. Enhver beskrivelse af Enneagramtypernes mønstre belyser, hvordan vores begrænsninger er nøglen til vores muligheder. Vi indeholder paradokser i en sådan grad, at det åbenlyse i vores måde at håndtere vanskeligheder på, samtidig rummer den modsætning, der løser problemet.

Eksempelvis ligger type 8's åbenlyse styrke og dækker over en evne for uskyld og sårbarhed. Mange af typen har oplevet, at i det øjeblik, denne uskyld og sårbarhed integreres som en aktiv faktor i løsningen af vanskelige situationer, smuldrer det fundament problemet stod på.

På samme måde oplever type 5 at deres åbenlyse tilbagetrækning dækker over oprigtig omsorg og interesse for det andet menneske, som ligeledes, når den anvendes aktivt, eliminerer frygten for ikke at have et sted at høre til.

Se den anden mere ressourcefuld end vedkommende selv.

Den er klog, som kender andre – den, der kender sig selv, er vis.

Den er stærk, som overvinder andre – den, der overvinder sig selv, er mægtig. Lao Tse

For mange mennesker er deres types muligheder ikke bevidste for dem. Tanken om at gøre det modsatte af hvad der synes at ligge naturligt for én, virker uendelig fjært.

I en coachsession spørger jeg ofte: *Hvad forestiller du dig, der ville ske, hvis du gjorde det modsatte i stedet?* Dette er tit en ny ide for den anden, og han bruger så lidt tid til at leve sig ind i denne ide. Nogle gange er der en vis modstand, som først skal overvindes, med som regel opdager han at dette faktisk er en reel alternativ mulighed. Gennem mine spørgsmål opdager han at der ligger eksempler i hans erindringer, som viser, at han allerede har anvendt denne mulighed med succes mange gange uden at tænke over det.

Enneagrammet fortæller at hver type har ubevidste evner og færdigheder, som vi er specialister i og som vi med held kan fremdyrke. Det er ofte nok at belyse disse og anerkende deres formidable ressourcer, for at integrere dem som naturlige løsningsmuligheder i vanskelige situationer.

Al coaching foregår under en paraply af: Den tillidsfulde relation – nærvær – helhedstænkning.

30 eger forenes i hjulets nav – det er hullet i navet, der gør hjulet nyttigt.

Man former et kar af ler – det er tomrummet indeni, der gør det nyttigt.

Man laver døre og vinduer i et hus – det er hullerne, der gør det nyttigt.

Udbytte får man af det, som er – nytte af det, som ikke er. Lao Tse

Det er en styrke at være bevidst om det åbenlyse i samtalen, og om det som ikke er.

Jeg har erkendt, at gennem min samtale med den anden, får den anden en hel del udbytte af de resultater, han kommer frem til. Hans handleplan giver ham retning og målrettethed. Hans indsigter i sine ubevidste evner og færdigheder, giver ham værktøjer til at håndtere sin situation og komme videre.

Den bagvedliggende nytteværdi af coachsituationen, som ofte ikke bliver omtalt eller bevidstgjort i forholdet kunde – coach, kan betegnes som udvekslingen af den tillidsfulde relation mellem to mennesker, som giver hinanden gaver. I dette velvillighedsmiljø opstår en af de vigtigste ressourcer, nemlig den positive udveksling mellem to mennesker, som kan beskrives via sætningerne:

Du er vigtig – jeg tror på dig – jeg har tillid til dig.

I vores forhold som kunde og coach skabes et fundament som støtter og forøger udviklingen mod det bedre – det mere hele i os begge. I kontakten støttes håbet i hver enkelt af os; for os selv, for hinanden og for helheden. Enneagrammet beskriver at vi mennesker er forskellige, og at vi har hver sin opfattelse af hvad, der gør os lykkelige. Gennem vores forskellighed og gennem nærvær og samtidig accept, anerkendes alsidigheden i mennesket. Gennem vores kontakt hjælper vi hinanden med at fatte helheden. Helhedstænkning giver adgang til flere ressourcer og skaber løsninger, som tilgodeser flere.

Arbejd med værdier, vision og mål – giv valg – skab fokus – vær til stede.

Et stort træ er begyndt som en hårfin spire.

Et tårn i 9 etager er begyndt som en lav jordvold.

En rejse på tusinde mil er begyndt med ét eneste skridt.

Lao Tse

Det første skridt ... "Hvad er det første, du vil gøre, for at opnå det du ønsker"?

Selvom en opgave syntes uoverkommelig, er den allerede halvt fuldført, når beslutningen er truffet, når det første skridt er taget. Derefter er det blot: "Ok, hvad er så det næste skridt"?

Hvad er afgørende for at træffe beslutningen? Hvad er afgørende for at tage det første skridt – og det næste derefter?

Motivation, motivation og motivation ... at det er vigtigt for dig.

Enneagrammet viser både hvad vi brænder for og hvad vi frygter. Frygt fryser motivation og skaber ufleksibilitet. Mange gange oplever jeg at den vigtigste forhindring for, at den anden ikke allerede har opnået sit ønske er en eller anden form for frygt. Nogle gange virker den stor og uovervindelig for ham, andre gange er den ubetydelig eller uset.

Her har jeg stor nytte af mit kendskab til Enneagrammets beskrivelse af typens måde at forholde sig til forhindringer – typens frygt og måden at håndtere den.

Når jeg i sessionen sætter fokus på forhindringen og gennem mine spørgsmål ud fra Enneagrammets model afdækker den bagvedliggende frygt, bliver alting klarere for ham. Det, der syntes uoverskueligt, bliver i lyset af dets modsætning til at håndtere. Det, der ikke er set, bliver åbenlyst og dermed til at tage sig af.

Oftentimes kan der være et par kameler at sluge, de har en bitter smag, men siden hen kommer erkendelsens søde essens. Ved at være fuldt tilstede i disse forhindringer elimineres de oftest. Måske ikke første gang – men skridt for skridt bliver vejen tilbagelagt og målet nået.

Eksempler

En 6'er, som arbejde i en servicefunktion i en offentlig institution, havde et dårlige forhold til sin chef og til sine kolleger, som han bedømte hårdt i forhold til deres måde at behandle klienterne.

Gennem sin indsigt i egen frygt for at falde igennem – for ikke at være dygtig nok, indså han at, han havde han projiceret denne frygt over på kollegerne og chefen. Han havde således forvekslede sine egne krav med deres. Herefter vidste han at hans næste skridt var at se hans kolleger og chef på samme tilgivende og ressourcefulde måde, som han allerede betragtede sine klienter.

Enneagrammets umiddelbare informationer:

6'er værdier: Ligeværd – faglig kompetence.

6'er temaer: Autoriteter – projektion af egen frygt

6'er ressourcer: Loyalitet – tillid

En 5'er var usikker på om han skulle blive i sit parforhold. 'Jeg ved ikke rigtigt, hvad det er, jeg ønsker – vi har det jo så fint sammen – ingen uoverensstemmelser eller problemer'. Det er bare som om, der er noget, der mangler. Det er som om jeg bruger al min energi på mit undervisningsarbejde – jeg spekulerer på om det hænger sammen.

Vi afdækker at kontakten til kursisterne skaber den helhedsoplevelse, som savnes i parforholdet. Ressourcen og frygten ligger i den risikofrie kontakt til kursisterne, som ikke kræver noget følelsesmæssigt engagement. Ved at se frygten i øjnene kan vi afdække de krav og forventninger, han forestiller sig, der er fra partneren og forholde os objektivt til dem. Samtidig finder han ind til sin egen kerne af indre ro og gavmildhed, som gemmer sig bag frygten for at blive invaderet. Han ved at hans næste skridt er at anvende denne indre ro og gavmildhed i kontakten til sin kæreste og så se, hvad der sker.

Enneagrammets umiddelbare informationer:

5'er værdier: Helhedsoplevelse – indre ro

5'er temaer: Invasion – krav og forventninger

5'er ressourcer: Objektivitet – gavmildhed