

Trance eller stil

Interview med Tom Condon (af Indsigt Forlag)

Det sidder stadig stærkt indprentet i sindet og på nethinden, hvad "klienten" oplevede og gik igennem af processer i løbet af de ca. 45 minutter hun arbejdede med sit tema i den mest støttende og varmhjertede atmosfære sammen med Tom Condon på en workshop i USA. I en betagende session, demonstrerede Tom Condon sin eminente evne til at arbejde med temaer ud fra Enneagramtypens grundlæggende mønstre i kombination med nogle af NLP'ens værktøjer, hypnose samt Milton Ericsons teknikker. Efter sessionen havde vi lejlighed til at tale med ham om hans arbejde.

Du bruger udtrykkene "Enneagramstil" og "Enneagramtrance". Kan du fortælle lidt om hvorfor du bruger disse udtryk?

TC: Jeg bruger "Enneagramstil" fordi det på engelsk er et lidt mindre begrænsende ord end "type". Jeg har arbejdet med Enneagrammet i 25 år og en af de ting der sker er at folk bliver fanget i typen. De tager det ind som en slags typekategori, en stereotyp, maske eller etiket. Hele ideen med typer er at det er noget der er fastlåst, statisk og ikke bevæger sig; og det er meget modsat min oplevelse af Enneagrammet og mit arbejde med det. Så jeg kan bedre lide "stil" – selvom det heller ikke er helt perfekt – men det er et bedre ord på engelsk i hvert fald.

Begrebet "trance" kommer fra Milton Ericsons hypnose som jeg har en baggrund i. Når mennesker har problemer og går i hypnoseterapi, så sætter hypnoseterapeuten dem i en trance. Idéen med udtrykket "Enneagramtrance" er at man i selve Enneagramstilen allerede er en i trance. Man er i problemets trance. Nogle gange er den bedste brug af hypnosen at vække folk fra den trance de allerede befinder sig i.

Der er omkring tyve forskellige officielle hypnotiske fænomener som de fleste er enige om sker når folk er i hypnose. Det viser sig at det faktisk er ting der allerede sker i vores daglige liv, selvom de bliver intensiveret når man er i hypnose. Jeg begyndte så at overveje hypnotiske fænomener i forhold til Enneagramstilene. Vi har alle opfattelsesmæssige vaner som følger hver Enneagramstil, og idéen om hypnotiske fænomener passede meget godt med beskrivelsen af mennesker når de var fanget i deres Enneagramstil og f.eks. reagerede eller *overreagerede* på deres Enneagramstil. Jeg begyndte så at koble hypnosen sammen med hver stil. Hukommelsestab, som betyder at glemme noget du godt ved at du ved, er f.eks. ret almindelig for 9'ere, såvel som for 8'ere og 1'ere dog i mindre grad. Hukommelsestab er noget der sommetider sker spontant. Andre gange kommer hukommelsestabet forsætlig, fordi hypnoseterapeuten introducerer det som et hypnotisk tema. Så jeg begyndte at tænke på temaerne som "vågne" trancer; det at vi er fanget i vores Enneagramstils trance og reagerer ud fra den, at vi befinder os i en slags vågen trance og at den trance har en slags karakteristiske hypnotiske fænomener koblet til sig. Det modsatte af hukommelsestab er hyperamnesia. I hypnotiske temaer er meget svært at huske i fortiden og personen oplever det derfor på en meget detaljeret måde igen og igen. Dette bruges i terapi til at genopfriske stærke og dejlige minder om noget der har en terapeutisk virkning på, hvad klienten ønsker. Men 4'ere gør det hele tiden. Det ligger i deres stils trance at de tænker på fortiden og på hvordan det var helt ned i detaljen. 6'ere gør det også – husker nogle frygtindgydende ting der skete i fortiden, og ud fra det advarer de sig selv om fremtiden og skræmmer sig selv i nuet. Så hyperamnesia er mere karakteristisk for 4'ere og 6'ere på den måde at det er et af de hypnotiske fænomener der følger deres type. Derfor kalder jeg også Enneagramstilene for trancer. Og generelt er det et godt udtryk, fordi der så er noget vi alle kan vågne op fra.

Så hvordan vågner du?

TC: Jeg sætter vækkeuret... (smiler lunt). Det er et godt spørgsmål og det fører mig til, hvad vi talte om i sessionen. Jeg bruger en del tid på at arbejde med NLP og hypnose og føre mange teknikker sammen for at skelne i Enneagrammet. For mig virker det som om Enneagrammet har

brug for en teknik. Jeg synes det er et stærkt diagnosticeringsværktøj – et perfekt system, men der er meget få løsninger der følger med det, til at man kan overvinde de dilemmaer, jeg har nævnt. Forskellige mennesker har spirituelle tilgange til problemerne og nogle gange virker de meget godt et stykke hen ad vejen. Men måske kommer de ikke helt ned i mønstrenes elementer og det fører til at mønstrene gentages igen og igen. Jeg ledte efter et område, hvor man kunne bruge meditation og spirituel praksis til at overvinde Enneagramstilens dilemmaer, så man kunne udvikle et stærkere observerende ego og udvikle en eller anden form for adskillelse fra ens eget mønster. Jeg synes det var et godt område at arbejde på; at kunne anvende en række teknikker og at arbejde med ting på et biografisk og psykologisk niveau. At kunne behandle Enneagramstilene, som om de var vores forsvar. Hvis du er fanget i din Enneagramstil, så bruger du faktisk *for* meget af din styrke og når du gør det, har det noget at gøre med hvem du er - nemlig en reproduktion af din psykologiske historie. Når vi reproducerer vores historie og vores dilemmaer, filtreres de og udtrykkes gennem vores Enneagramstil. Det er nyttigt at arbejde med forsvar – specielt i Enneagramsammenhænge. Her har du med et centralt mønster at gøre og resultatet af at arbejde med det er ofte at du har mindre og mindre brug for forsvarerne. Der er forskellige slags dilemmaer der følger Enneagramstilene, og helt klart forskellige måder hvorpå man kan arbejde med disse stile. Nogle ting fungerer bedre med 7'ere og andre fungerer bedre med 1'ere. Der er en slags struktur i kerne-dilemmaet for hver stil – en slags forudsigelige sæt af elementer.

I den session vi lige har overværet, fortæller du også klienten at det er sådan tingene er, i stedet for at stille en masse spørgsmål...

TC: Ja, til en vis grad kortlægger jeg tingene, og til en hvis grad beskriver jeg hvordan tingene rent faktisk opleves, så det kan skabe noget bevidsthed hos personen. Når jeg laver en demonstration, forsøger jeg at gøre det tydeligt og klarlægge at det ud over at handle om personen selv, også handler om vedkommendes stil. Når både jeg og deltagerne kender Enneagrammet, er det også nogle gange en måde at hoppe ned i dybet lidt hurtigere. Det kan være stærke sager, men det er ikke overvældende. Det er godt til at gøre det på en nænsom og fin måde. Hvis begge kender Enneagrammet er det meget lettere at sige sandheden på en ikke-forsvarende måde.

Hvilken betydning har forældrenes Enneagramstil?

TC: Jeg tror de har betydning ligesom vinger og linieforbindelser; at de danner sammenhænge og at mennesker bærer disse sammenhænge med sig og reproducerer dem. Eller at man absorberer dem i barndommen og bærer dem med sig. Det betyder at du har dine forældre inden i dig, og derfor har du også dine forældres Enneagramstile inden i dig. Således ligger potentialet eller begrænsningerne fra dine forældres Enneagramstile også i dig, såvel som deres forsvar. Hvis du derfor havde et konfliktfyldt eller fjendtligt forhold til dem, kan du fornægte dine forældres Enneagramstile i dig. Men de er der stadig og du vil forsøge at bekæmpe dem, og så bliver de måske til dine skyggesider. Nogle gange vil forældrenes Enneagramstil overlape med andre træk (f.eks. vingerne), hvilket i så fald intensiverer forbindelsen – der opstår ligesom en dobbelt styrke. I andre tilfælde er der ingen forbindelse. Her har personen så deres nøgle-orbindelse (grundtypen) og så 6 andre træk (vinger, linjeforbindelser og forældrene).

Så hvis jeg er en 7'er, med tryghedspunkt i 5'eren og min far er 5'er...?

TC: Det kunne intensivere din egen 5'er og hvordan du oplever den, eller hvordan den manifesterer sig. Eller hvis du hadede din far, så kunne du fornægte typen i dig. Men jeg tror at en af måderne at bruge Enneagrammet på er at kortlægge egne og andres skyggesider. Dine skyggesider siger noget om hvem du har noget imod eller kategorisk ikke bryder dig om. Eller hvis du ser tilbage på dine relationer, kan du se bestemte personer du fandt irriterende og svære at være sammen med. Det fortæller dig ikke kun noget om din forbindelse til dem, men også noget om din forbindelse til dig selv. Det er det rigtig godt til. Det siger noget om hvad der kan betragtes som dine mørke skygger der er noget som er svært for dig at håndtere hos andre. Men det kan også sige dig noget om dine lyse skygger som er nogle af de ting du beundrer eller romantiserer i

andre Enneagramstile, hvilket betyder noget for dit eget potentiale. Dvs. at det er potentialer i dig og at du ikke har integreret dem.

Hvad mener du om vingerne?

TC: Jeg tror de har karaktermæssig indflydelse, at de er en slags konstellation i forbindelse med din grundtype. Hvis du leder efter bevis på din grundtype, så er vingerne ligesom sider af din karakter. F.eks. er der mennesker du tror du kender på én måde, og så er der alligevel noget helt andet der ind imellem afslører sig. For mig at se har 2/3 af befolkningen én vinge der er mere dominerende end den anden i bevidstheden. Men de har stadig forbindelse til den anden vinge. Hvis en vinge er meget ubevidst, har den faktisk ofte mere indflydelse fordi det vi er mindre bevidst om har tendens til at styre vores reaktioner mere. Så det er en god ide at forsøge at identificere udtrykket i begge vinger i din adfærd og at genkende deres indflydelse. Forestil dig at du kun havde én vinge... det ville få dig til at flyve i cirkler... (smiler), så det er sådan set meget godt at kende begge vinger.

Jeg tror at alle disse forbindelser repræsenterer både begrænsninger og muligheder. Jeg tror ikke der er en retning for integration (tryghed) eller disintegration (stress). Jeg mener de alle sammen kan bruges positivt og rummer muligheder eller faldgruber. Det er godt at kende de positive og negative aspekter af de typer, du er forbundet med.

Den måde jeg beskriver Enneagrammet på er for at bruge det til forandring og vækst. Teoretisk er det sandt at vi har alle stile i os. Men det er også vigtigt at identificere grundtypen og forbindelserne herfra for at finde ud af hvad der er mest relevant for dig. Men også at identificere forældrenes Enneagramstil er godt – ikke alle gør det – men det fortæller noget om forældrenes indflydelse. Det er for at kunne bruge det til forandring.

Jeg bruger Enneagrammet sammen med NLP-teknikker og Milton Ericsons mønstre - og det er meget nyttigt. Jeg bruger det også sammen med gestaltterapi og image-genkendelse – det vækker dilemmaet omkring ens selv billede. Og så metaforer – både at fortælle historier, men også at fremkalde ubevidste metaforer og ubevidste billeder som kan hænge sammen med personens dilemma indenfor Enneagramstilen. Det er meget stærkt.

Nu taler man om at der findes fobiske og modfobiske 6'ere, men findes det også i de andre typer?

Det er sandsynligt, men jeg har ikke set det i så mange af typerne. Der er f.eks. 4'ere der er mod-melankolske. Det er næsten som om de fornemmer deres evne for depression og så forsøger de ofte at holde sig væk fra det ved at opføre sig som 3'ere, ved at overforbruge deres 3'er vinge; at blive på overfladen for at undgå dybderne, sandsynligvis fordi de véd, hvad der ligger nedeunder og véd, hvad der vil trække dem ned. 4'ere der gør dette kan ligne 7'ere. Det jeg ofte lægger mærke til er at når nogen virkelig er i deres Enneagramtrance og så starter med at arbejde på sig selv, udvikler de efterhånden mod-tendenser. 8'ere, der bliver mere udviklede, bliver ofte meget venlige og vil gerne bruge deres styrke til at skabe fred eller opbygge ting i stedet for at destruere. Jeg arbejder ikke så teoretisk – det kan blive lidt for "kasse-agtigt" – jeg er mere optaget af at skabe generaliseringer ud fra de oplevelser jeg har. For 6'eren er den modfobiske stil ret bemærkelsesværdig og anderledes. De fleste 6'ere befinder sig midt imellem fobisk og modfobisk og så glider de til den ene eller anden side alt efter omstændighederne.

En usund modfobiker gør halsbrækkende ting, ligesom jeg plejede at gøre (hoppe ned fra broer, ligge under kørende tog eller klatre op ad bygninger), bare for at udforske frygten, men også fordi man er vild og halsbrækkende. Så en sund modfobisk 6'er vil stadig løbe risici, men det er mere beregnede risici, intelligente risici... - ikke så idiotiske... (griner).

Vi har lagt mærke til at du bruger mange vittigheder og sjove historier i dit arbejde med klienter. Har du et helt register af historier til hver type?

Jeg arbejder faktisk på en bog med mange af mine historier... så når jeg udgiver den, bliver jeg måske nødt til at trække mig tilbage... (griner), men jeg har erhvervet mig en masse historier gennem årene. At bruge historier er fra den Milton Ericsonske tradition og at bruge metaforer – det

har jeg sammensat med Enneagrammet gennem årene. Mange af historierne er kategoriseret i mit hoved i forhold til Enneagramstilene.

I sessionen vi lige har overværet, var det interessant hvordan du kunne holde 7'eren fast, selvom du fortalte vittigheder midt i det hele...

Ja, en af de ting jeg gjorde var at overtage hendes evne til at dissociere og distrahere sig selv – jeg gjorde det i stedet og kunne bedre kontrollere det på den måde. Men jeg kommunikerede også (mellem linjerne) at du kan gå ind i smerten, komme ud af den, tage en pause, trække vejret, tænke et øjeblik og så gå ind i smerten igen. Det er en slags mønster, jeg har lært, der er meget godt til 7'ere fordi de allerede er polariseret mod deres egen smerte. Og deres store frygt er at hvis de går ind i deres smerte, vil de måske ikke kunne komme ud igen. De vil føle sig hjælpeløse og føle de mister styrke, smerten vil blive for stor og overvældende og de vil føle at de ikke er i stand til at afslutte den. Jeg forsøgte derfor at tilbyde et mønster, hvor hun kunne gå ind i smerten – selv den intense smerte – og så komme ud igen for at genvinde sikkerheden. Det gør det faktisk lettere at gå ned i smerten igen. I hypnose bruges det til personer der f.eks. ikke har været i trance før; til at bringe dem lidt i trance og så ud igen for derefter at gå lidt dybere i trancen igen.

Jeg fortalte hende en joke om komikeren der sagde at terapi er som at få en åben hjerteoperation en gang om ugen i en time, og det var det mønster jeg ønskede at lære hende.

Inden det arbejdede jeg jo med en 8'er og her var mønstrene meget anderledes. Det handlede ikke om smerte. Det handlede om et forhold til hendes egen sårbarhed. Hvor hun kunne opdage det i sig selv i stedet for at se det i andre.

En af de tanker jeg oprindeligt havde, var at hvis jeg forestillede mig at der kun var 9 slags psykologiske problemer, 9 slags mønstre, hvordan skulle de hver især så behandles, hvad ville virke, hvilke teknikker skulle anvendes som var tilpasset de enkelte typer.

Er der nogen typer, der er sværere at arbejde med end andre?

Nej. Hvis der var, ville jeg tage det som konstatering af at der var noget der ikke var helt integreret i mig selv. I går kom en 4'er hen til mig og begyndte at beklage sig over en artikel jeg havde skrevet om 4'ere. Hun syntes den var for hård, jeg var for hård mod 4'erne. For mig var det angivelse af hendes forhold til materialet. Det var den eneste klage jeg fik. Jeg tolkede det som "det skræmmer mig og jeg er ikke klar til forandring endnu, eller jeg er ikke klar til at se på de aspekter af 4'eren endnu". Det vil være en person jeg ville have svært ved at arbejde med, men det kunne være en hvilken som helst Enneagramtype som var mere klar til at holde fast i forsvaret end til at give slip.

Da vi er ved at runde interviewet af, indskyder Tom: Mange spørger..."hvis jeg er en 9'er, hvad ville så være en god type for mig at gifte mig med?" Svaret er: En sund type og en der elsker dig. Enneagrammet skal ikke bruges til at komme med anbefalinger om hvilke typer der passer sammen, men det kan smukt beskrive hvad der sker når det virker, og hvad der sker når det ikke virker.