

Nieuwsbrief van de maand december 2012.

In deze nieuwsbrief ga ik verder met het systeem achter de vijf, de waarnemer. Andere benamingen voor dit type zijn ook wel: de observator of onderzoeker.

type	fixatie	vermijding	verdediging	passie
vijf	kennis	Afhankelijkheid /inactiviteit	Isolatie, terugtrekken	Hebzucht

Verdedigingsmechanisme isolatie, terugtrekken

Passie van de 5: hebzucht----->fixatie kennis  
Vermijding afhankelijkheid / inactiviteit

Hoe werkt het systeem achter de vijf, samengevat:

De vijf wil alles begrijpen en verklaren, dat maakt dat hij zich veilig voelt. Als hij weet hoe de dingen werken heeft hij het gevoel dat hij het leven aan kan. Hij is steeds op zoek naar voor hem essentiële informatie en kennis zodat hij goed kan overleven. De vijf ziet zichzelf het liefst als wijs, deskundig, conceptueel, onafhankelijk, beheerst en zelfbewust. Veelal is er de wens om wat spontaner, actiever en ondernemender te zijn.

Omdat de vijf eerst denkt voordat hij doet komt hij niet gemakkelijk in beweging en is hij zelden spontaan. Hij opereert liever vanaf de zijlijn. Waarnemen en observeren vindt hij veiliger dan actief meedoen. De afstandelijke energie van de vijf wordt al meteen voelbaar: ze geven zichzelf beslist niet makkelijk bloot, houden hun emoties graag onder controle en hebben behoefte aan ruimte voor zichzelf. Blijkbaar gaat de vijf er niet van uit dat er vanzelfsprekend voldoende ruimte voor hem is, maar dat hij zijn ruimte steeds weer moet veroveren en beschermen.

De fixatie is kennis. Veel weten betekent dat je voorbereid bent om het leven aan te gaan en het betekent ook dat je jezelf kunt redden. Zo ben je onafhankelijk van andere mensen. En dat vindt de individueel ingestelde vijf heel prettig. Contact met andere mensen kan namelijk al snel belastend ervaren worden. Hij heeft er een hekel aan als andere mensen zijn levensruimte binnen dringt. Daarnaast is hij bang dat hij niet kan voldoen aan de eisen die de buitenwereld aan hem stelt. Zijn hele strategie is erop gericht om zich niet te veel verbinden met anderen. Hij wil onafhankelijk blijven. De vermijding is afhankelijkheid. Om zich zelf te beschermen tegen indringers, trekt de vijf zich met regelmaat terug, hij zondert zich af. Hij is dan niet aanwezig, dat kan letterlijk of figuurlijk zijn, en zo wordt hij niet aangeraakt. Om zijn gedachten te ordenen, zijn emoties te verwerken en zich weer op te laden heeft hij het nodig om zich te isoleren, terug te trekken. Isoleren / terugtrekken is zijn verdedigingsmechanisme.

De vijf heeft het verlangen om van alles voldoende te hebben om goed te kunnen overleven zonder daar iets of iemand bij nodig te hebben. Op onbewust niveau maakt hij zich voortdurend zorgen of hij wel voldoende toegerust is om het leven aan te kunnen. Dat maakt dat hij gericht is op kennis, energie, eigen ruimte, tijd en alles wat hij denkt nodig te hebben. Hij wil hiermee zich zelf staande houden. Zijn passie / drijfveer is hebzucht. Door zijn hebzucht is hij bezig met kennis te verzamelen, het vermijden van afhankelijkheid en zich terug te trekken. En daarmee is het verhaal weer rond. En dit systeem houdt zichzelf in stand.

Herken je dit mechanisme bij jezelf of anderen?

Mocht je iemand weten voor wie deze info ook interessant kan zijn, een mailtje naar [wilmaschonberger@versatel.nl](mailto:wilmaschonberger@versatel.nl) maakt dit mogelijk.

De volgende keer ga ik verder met type zes, de loyalist.

Tot zover de samenvatting. Wil je meer weten, lees dan de verdieping.

Fixatie: kennis

De onbewuste overtuiging van de vijf is: ik kan pas aan het leven deelnemen als ik begrijp hoe het in elkaar zit. Hij heeft het tot zijn levenstaak gemaakt om het leven te bestuderen en te verklaren.

Als hij snapt hoe iets werkt geeft hem dat een zeker gevoel en het gevoel dat hij de eisen van het leven aan kan.

Kinderen van het type 5 zijn veelal heel nieuwsgierig en stellen voortdurend vragen. Waarom moet je eten, waarom vallen de blaadjes van de bomen etc. Met flauwe antwoorden nemen ze geen genoegen. Ze willen precies weten waarom en hoe iets in elkaar zit en werkt.

Als volwassenen stelt de vijf zichzelf continue vragen. Door informatie en kennis te verzamelen probeert hij antwoorden te vinden. Hoe meer kennis hij heeft hoe meer controle hij ervaart, controle over zichzelf en over het leven. Het wordt zo beheersbaar.

Niet iedere vijf heeft de behoefte om van alle onderwerpen alles heel precies te weten. Wat ze wel gemeen hebben is het willen weten, vaak in detail, hoe de dingen werken en in elkaar zitten. De interesse van de vijf bepaalt wat voor soort kennis hij verzamelt. Is hij geïnteresseerd in een onderwerp dan wil hij automatisch er meer vanaf weten.

Een kwaliteit van de vijf is het systematisch denken met een groot abstractievermogen. Hij kan een grote hoeveelheid informatie terug brengen tot een model of een concept. Het proces van analyseren en combineren van informatie is genieten. Hij wil logische verbanden leggen en een onderwerp dat zijn interesse heeft helemaal begrijpen en beheersen. Dat geeft hem heel veel voldoening. Zo is hij in staat om het leven te begrijpen, het gevoel te hebben dat hij zichzelf kan redden en wordt zijn honger naar kennis vervuld.

Doorziet hij eenmaal hoe iets zit dan is hij niet meer geïnteresseerd. Hij wil verdiepen, kennis uitbreiden en zoeken naar informatie dat iets toevoegt. De vijf is weer snel onrustig aangezien er heel veel is waar hij nog maar weinig van weet. Het basisvertrouwen dat hij goed in staat is om zich te kunnen redden zonder verdere kennis is niet sterk aanwezig. Zonder kennis heeft hij geen controle. Voor de vijf is het van belang om eerst voor te bereiden, kennis te vergaren alvorens iets te doen. Op deze wijze komt hij minder voor verrassingen te staan.

De werkwijze van voorbereiden, analyseren, onderzoeken en overdenken van het leven maakt dat de vijf soms vergeet om aan het leven deel te nemen. Hij denkt er liever over en hij komt pas in actie als hij voldoende weet. En dat gevoel komt niet vaak voor.

Ook in zijn communicatie heeft hij tijd nodig om over zijn antwoorden na te denken. Onverwachte vragen en situaties, vindt hij heel lastig. Is hij zover om te antwoorden dan doet hij het zeer afgemeten en gestructureerd alsof hij de ander wil ontmoedigen om verder vragen te stellen. Voor de vijf is het gemakkelijker om te laten zien dat hij over een onderwerp veel weet en zijn kennis ook paraat heeft. Want voor de vijf geldt, kennis macht. Hij laat ook graag merken dat hij veel weet. Niet dat hij competitief ingesteld is, maar aan het veel weten ontleent hij zijn eigenwaarde. Meer weten geeft hem zelfvertrouwen. Mede omdat hij zich vaak lichamelijk en sociaal minder krachtig en vlot voelt dan anderen, voelt hij zich op het gebied van het hebben van kennis de baas.

Als iemand geïnteresseerd is in een onderwerp waar hij veel van weet, dan is hij bijna niet te stoppen. Hij weet dat zijn verhaal klopt en hij kan dan nog wel eens betweterig en soms arrogant overkomen.

Hij krijgt zelfvertrouwen als hij een ander erop kan betrappen op 'niet weten'. Het is een bevestiging dat hij meer weet dan de meeste mensen en dat geeft het gevoel dat hij de touwtjes in handen heeft en niet afhankelijk is van anderen, nee dit is misschien wel andersom. Hij zelf doet er alles voor om niet betrappt te worden op het 'niet weten'. Daarmee is hij namelijk afhankelijk van kennis van anderen en dat wil de onafhankelijke vijf zeker niet. Zodra een vijf de indruk heeft onvoldoende kennis te hebben worden ze inactief en trekken ze zich terug.

Vermijding afhankelijkheid en inactiviteit.

De vijf houdt het liefst andere mensen op enige afstand. Hij heeft al snel het gevoel dat hij ruimte inlevert, er zelf bij inschiet en dat er teveel beslag op hem wordt gelegd. Hij maakt zich voortdurend zorgen over zijn levensruimte. Hij is bezig met zijn wereld en zijn gedachten te beschermen tegen invloed van buitenaf. Hij heeft het veilige gevoel dat niemand zijn ruimte binnen komt zolang hij niet afhankelijk is van andere mensen. Hij wil niemand nodig hebben.

De vijf wil vooral met rust gelaten worden, dat is voor hem onafhankelijkheid. Een onbewuste strategie van de vijf is: als ik anderen niet lastig val dan vallen ze mij ook niet lastig. Als je andere mensen te veel in je leven toe laat dan schept dat ook verplichtingen. En misschien worden er wel

eisen aan je gesteld waar je niet wil of kunt beantwoorden. Dat is wel heel benauwend voor een vijf. Met nauwere contacten komt zijn onafhankelijke positie in het gedrang.

Toch is er een spanningsveld op het gebied van relaties. Hij wil onafhankelijk zijn en toch wil hij samen zijn. Het is een spanningsveld van de ander verliezen of zichzelf verliezen. Of hij past zich zo aan dat hij zelf als het ware verdwijnt of hij houdt zo'n afstand in stand dat de ander van zelf verdwijnt. En hiermee ziet hij voor zichzelf weer bevestigd dat hij altijd iets van zichzelf moet inleveren in een relatie en voor afhankelijkheid een prijs moet betalen. De vijf kan een intieme relatie het beste aan als hij het gevoel heeft dat hij ook zonder de ander kan. Het liefdesleven is voor een vijf niet eenvoudig. Er is een onbewust verlangen naar verbinden met andere mensen en dat is wat hij ook wil vermijden in zijn leven.

Het is heel angstig en bedreigend als de vijf zijn vermindering zou toelaten. Feitelijk geldt dit voor alle types, het is beangstigend om je vermindering toe te laten. Het is veiliger om de verlangens te onderdrukken. Ook al is er voor de vijf een verlangen naar intimiteit, zijn verlangens om niet afhankelijk te zijn is net groter. Hij heeft genoeg aan zichzelf en een hekel aan afleidingen, vooral aan spontane acties. Hij is liever voorbereid op alles.

Emotioneel wil hij ook onafhankelijk blijven. Hij heeft geleerd om emoties van anderen en van zichzelf waar te nemen zonder er werkelijk bij betrokken te raken. Hij laat zich niet meeslepen. Hij is in staat om zijn denken los te koppelen van zijn voelen. En zo kan hij met zichzelf afstandelijk omgaan, net zoals hij het met andere mensen doet. Hij kan zichzelf waarnemen en dat neemt hij dan ook weer waar. Hij is zoals dat genoemd wordt, gedissocieerd. Hierdoor beschermt hij zijn onafhankelijke positie. Het leven van de vijf wordt vanuit het hoofd bestuurd.

In het hoofd wordt alles opgeslagen en met het hoofd houdt de vijf ook controle op hun hart en hun buik. Het is alsof er tussen voelen en denken een grens loopt. Gevoelens worden geanalyseerd, geobjectiveerd en doordacht en opgeborgen in het hoofd. Verborgen voor de buitenwereld. Door het analyseren en doordenken wil hij er controle over hebben. De vijf kijkt objectief naar zijn emoties. Hij heeft vaak een beheerste en kalme houding. Voor anderen is het moeilijk in te schatten wat er in hem omgaat. Het achterste van zijn tong zal hij niet snel laten zien want dan zou zijn onafhankelijke positie in gevaar kunnen komen. Hij wil afstand houden zodat er geen persoonlijk contact gaat ontstaan. Hij wil zelf bepalen aan wie hij zich wel wil laten zien. Vaak laat hij verschillende stukjes van zichzelf zien. Dit wordt wel segmentatie genoemd: het opsplitsen van het zelf en de buitenwereld waardoor anderen op afstand blijven en geen invloed krijgen. Met de bedoeling dat anderen geen grip op hem krijgen. Hij wil onafhankelijk en objectief blijven. Aangezien hij emoties objectief kan bekijken kan hij goed bemiddelen. Hij bewaart zijn kalmte en kan een onafhankelijke positie innemen doordat hij afstand van zichzelf en anderen kan houden. Zo heeft hij controle over zijn levensruimte. En wordt het te benauwd dan trekt hij zich gewoon terug.

Verdediging terugtrekken en isoleren.

De vijf heeft behoefte aan tijd en ruimte voor zichzelf zodat hij contact kan maken met zijn gedachten en gevoelens waardoor hij emotioneel in evenwicht kan komen en de opgedane kennis kan ordenen en plaatsen. Terugtrekken en isoleren is een goede manier hiervoor en tevens is het effectief om alles vanuit de buitenwereld buiten te sluiten.

Emoties zijn voor een vijf lastig. Hij heeft zich getraind om zijn emoties te beheersen en te verbergen. Op het moment dat hij alleen is kan hij zich bewust worden wat hij werkelijk voelt en vindt. Ook al laat hij afstandelijkheid en nuchterheid zien, hij is zeer gevoelig voor de wensen en behoeften van mensen in zijn omgeving. Daarom heeft hij in het contact met anderen het gevoel dat hij zijn eigen ruimte moet beschermen. Dat kost veel aandacht en energie. Het isoleren heeft hij dan ook weer nodig om tot zichzelf te komen en bij te tanken.

De vijf is introvert en hij mijdt liever grote gezelschappen omdat dat hem meer energie kost dan dat het hem oplevert. Moet hij toch in een grote groep aanwezig zijn dan is hij aan de zijlijn te vinden, voor hem een manier om teruggetrokken aanwezig te zijn. Zo kan hij ook goed waarnemen en observeren. En dat doet hij liever dan deelnemen. Door te observeren komt hij veel te weten over zijn omgeving en wordt hij niet persoonlijk bij het geheel betrokken.

Het terugtrekken is een tweede natuur geworden, ook al is er geen directe aanleiding. Het kost hem gewoon moeite om de aandacht op anderen te richten en werkelijk aanwezig te zijn, mede

omdat hij anderen zelden als voedend ervaart. Afwezig zijn is een specialiteit van de vijf en dat doen ze zo onopvallend mogelijk.

Een vijf heeft zichzelf dan ook aangeleerd om over niks te praten om niet op te vallen, ook al heeft hij een hekel aan oppervlakkigheid. Hij kan een geïnteresseerde houding aannemen en vragen stellen, daarmee houdt hij ook controle. Een vijf kan in gesprek zijn en ondertussen aan iets anders denken. Door sociaal gedrag te laten zien beschermt hij zichzelf en krijgt hij zo min mogelijk aandacht. Hij heeft meestal precies door welk gedrag hij moet laten zien en zo maakt hij wel een betrokken indruk. Hij richt zich op de ander en dat maakt dat hij attent en zorgzaam overkomt.

Zodra de vijf alle tijd en ruimte heeft om zichzelf te laten zien wil hij zijn gevoel wel delen, tenminste als hij snapt wat hij precies voelt.

De vijf voelt zich veilig als anderen niet te dicht in de buurt komen en daarmee manipuleert hij onbewust als het ware dat anderen zich ook teruggetrokken opstellen. Terugtrekken is de manier om zich veilig te voelen en controle te hebben over zijn eigen tijd, ruimte en energie.

Verslaving hebzucht:

De vijf heeft het verlangen om onafhankelijk van anderen te zijn en dat maakt dat ze voldoende van alles willen hebben om te kunnen overleven. De hebzucht komt voort uit angst voor tekort. Hij is bang om te weinig tijd, ruimte energie en kennis te hebben om het leven aan te kunnen. Ervaart hij een tekort dan voelt hij zich bedreigd en wordt hebzuchtig. Hij gaat dan sober leven om geen beroep op anderen te hoeven doen en hij laat zichzelf en zijn omgeving zien dat hij weinig nodig heeft. Zo voorkomt hij dat hij behoeftig wordt, dat is wel het laatste wat hij wil. Afhankelijk zijn betekent het risico dat anderen dichtbij komen. Niets nodig hebben en onafhankelijk blijven is een manier voor de vijf om meer levensruimte te ervaren. Niemand heeft zo macht over hem en niemand kan hem dwingen dingen te doen die hij niet wil. Onafhankelijkheid is vrijheid.

Een vijf koopt alleen het strikt noodzakelijke, ze wegen af wat ze wel of niet nodig hebben en zonder iets kunnen voelt goed. Hij zal er ook voor zorgen dat hij over voldoende financiële middelen beschikt om zichzelf te kunnen redden. Hij besteedt zijn geld aan dingen die hij zelf van waarde vindt en aan dingen waar hij interesse voor heeft. Zaken zoals kleding heeft niet zijn interesse en hij kan er dan soms ook wel wat armoedig uit zien. Iedere vijf heeft zo zijn eigen normen die zijn hebzucht bepalen.

Bijkomend voordeel is dat door zuinig te zijn hij geld kan besparen. Hij hoeft dan ook minder te verdienen. En zo wint hij tijd. Dat is voor een vijf van belang. Er is een hebzucht naar tijd voor hem zelf, zodat hij zich terug kan trekken. Hij is er immers van overtuigd dat het leven energie kost en om op te kunnen laden en zijn energie op peil te houden heeft hij tijd nodig. Onbewust is de vijf altijd bang dat hij te weinig energie heeft om het leven aan te kunnen. Hij is dan ook steeds bezig met wat hem iets kost en wat het hem oplevert. Dit wikken en wegen kost hem ook veel energie.

Ook als het gaat om ruimte voor hem zelf kan de vijf inhalig worden, hij verdedigt zijn eigen ruimte. Hij heeft het idee dat hij zelf verdwijnt als hij zijn ruimte niet beschermt. En dus verdwijnt hij zelf maar door zich terug te trekken. Hoe paradoxaal. De vijf neemt zo weinig mogelijk ruimte in, hij denkt hoe minder ruimte ik inneem hoe minder ze van me af kunnen pakken. Hij is zeer gesteld op zijn privacy. Een eigen fysieke ruimte is noodzakelijk en ook een toppunt van genot. Hier kan hij zichzelf zijn. En de omgeving voelt meestal wel goed aan dat hij niet gestoord wil worden. En mocht dat niet zo zijn dan herinnert zijn omgeving wel dat hij behoefte aan privacy heeft.

Een vijf herkent zijn eigen hebzucht niet, juist omdat hij zichzelf als een sober levende persoon ziet die weinig nodig heeft. Dat de zuinigheid voortkomt uit angst voor schaarste begrijpt hij meestal pas als hij zich bewust wordt van zijn drijfveren. Hij begrijpt dan zijn behoefte aan kennis ook beter, want ook die komt voort uit angst voor gebrek. Weet hij voldoende dan voelt hij zich goed. Heeft hij het gevoel niet voldoende te weten dan wordt hij inhalig.

Zolang de vijf er onbewust van overtuigd is dat hij veilig kan overleven als hij voldoende weet, is het niet eenvoudig voor hem om te stoppen met zijn verslaving. Ziet de vijf dat zijn strategie om veel te weten en onafhankelijk te blijven slechts voortkomt uit angst voor tekort, dan kan dit hem helpen om zijn strategie minder strak aan te houden en mogelijk af te kicken.

Een vijf die door bewustwording leert dat afhankelijk zijn van anderen niet erg is, kan leren om mensen binnen te laten. Dat geeft hem de kans om ook het goede van het leven te kunnen ervaren. En zo kan hij het leven gaan leven in plaats van het te analyseren.