

Hierbij de nieuwsbrief van februari 2013.

Type 6, de loyalist.

Type	Fixatie	Vermijding	Verdediging	Drijfveer / passie
Zes	Zekerheid	Onzekerheid	Projectie	Angst

#### Verdedigingsmechanisme projectie

Passie van de 6: angst-----→fixatie zekerheid  
Vermijding onzekerheid

Hoe werkt het systeem achter de zes, samengevat:

De zes ervaart dat de wereld onveilig is en vol bedreigingen zit. Hij zoekt zekerheid. En dat doet hij door de wereld voor zichzelf veilig te maken. De zes is alert op reacties van anderen en wil voorkomen dat hij aandacht trekt door verkeerd gedrag. Hij wil geaccepteerd worden door de mensen in zijn omgeving. Over het algemeen is een zes dan ook loyaal en gehoorzaam. Hij wil zo min mogelijk opschudding. Door met de buitenwereld bezig te zijn hoeft hij zijn eigen onzekerheid niet te voelen.

De vermijding is onzekerheid. De zes is bang voor onzekerheid. Hij wil geen onzekerheid ervaren in een wereld die hij als onveilig ervaart. Want juist dan moet je zeker van jezelf kunnen zijn en dat is hij helaas niet. In plaats van dat onder ogen te zien gaat hij in zijn omgeving op zoek naar geruststelling en bevestiging, alles om zijn innerlijke onzekerheid op te heffen. Geruststelling vindt hij zelden en toch blijft hij in de buitenwereld verklaringen zoeken voor zijn eigen onrust.

Verdediging is projectie. Door zijn onzekerheid te projecteren op zijn omgeving voelt hij zijn eigen angst en onzekerheid niet. Hij is niet onzeker, maar zijn omgeving is onveilig en daardoor voelt hij zich onzeker. En wat je wilt zien dat zie je ook, dat wat je denkt komt ook uit. De zes ziet steeds weer de bevestiging dat de wereld niet veilig is en dat mensen niet te vertrouwen zijn. Dat hij het voor zichzelf onveilig maakt en bang is voor zijn eigen onzekerheid, dat ziet de zes over het algemeen niet. Dat heeft alleen de meer bewuste zes in de gaten. Die heeft door dat angst de drijfveer van zijn strategie is.

Angst kent twee varianten, namelijk een fobische en een contra fobische variant. De fobische zes verbergt zichzelf het liefst als hij zich bedreigd voelt. De contra fobische zes gaat door de angst heen omdat hij dat het veiligst vindt. De meeste zessen zijn zowel fobisch als contra fobisch, steeds aangestuurd door angst. Een zes voelt angst en wil dat niet laten zien. Hij wil een positieve, sterke en vrolijke indruk maken of gebruikt humor als afleiding. Deze sterke en krachtige presentatie zorgt ervoor dat een zes soms lastig te herkennen is. In een veilige omgeving is de zes niet angstig en kan hij spontaan en levendig overkomen. Hij heeft zichzelf zo getraind om niet angstig en bang te zijn dat hij eigenlijk niet bewust door heeft dat hij door angst wordt aangestuurd. De angst maakt dat hij veiligheid en zekerheid zoekt, onzekerheid vermijdt en zijn angst en twijfel op de omgeving projecteert. En daarmee is het verhaal weer rond. En dit systeem houdt zichzelf in stand.

Ook al is het nog niet eenvoudig, 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 zeven, de levensgenieter.

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

Fixatie: zekerheid en veiligheid.

De zes ziet de wereld niet als een plek waar het stabiel en veilig is. Hij voelt zich altijd wel door iets of iemand bedreigd. Hij gaat buiten zichzelf op zoek naar iets dat zijn angst kan wegnemen en hem het gevoel van veiligheid geeft, de veiligheid waar hij naar verlangt. Wat niet helpt is dat hij een negatieve kijk op zichzelf heeft. Dit maakt hem onzeker en dit wordt versterkt door de afhankelijkheid van zijn omgeving. Hij krijgt een gevoel van veiligheid en zekerheid als mensen hem accepteren en vertrouwen schenken en instemmend op hem reageren. Zijn bestaansrecht

ontleent hij aan de erkenning en waardering die hij van anderen krijgt. De mening van een ander is belangrijk voor hem. Hij heeft vaak het gevoel dat hij gekeurd wordt en het liefst wil hij goedgekeurd worden. Hij is bang om iets verkeerd te doen in de ogen van anderen. Een zes probeert verkeerd gedrag te vermijden. En wat verkeerd gedrag is laat hij afhangen van zijn omgeving. Door alert te zijn wil hij erachter komen welk gedrag hij het beste kan laten zien om de meeste waardering te krijgen. Als hij precies weet hoe een ander over hem denkt, voelt hij zich zekerder want dan kan hij inspelen op de verwachting. Hij past zich aan, is loyaal en gedraagt zich naar de normen van zijn omgeving, zodat hij de goedkeuring krijgt waardoor hij zich zeker en veilig voelt. Hij kan niet anders, zekerheid is niet voor niets zijn fixatie.

Het is wel een wankel balans voor de zes. Een afkeurende blik of verkeerde opmerking doet veel met hem. Als iemand anders reageert dan hij verwacht dan brengt hem dat gemakkelijk uit balans. Eigenlijk creëert hij een schijnzekerheid die snel weer weg is omdat er niet veel voor nodig is voor een zes om uit evenwicht te raken. Zekerheid is eigenlijk niet te vinden in de buitenwereld. Het lukt niet om door iedereen geaccepteerd te worden en mensen zijn soms ook onvoorspelbaar. Voor een ieder geldt dit, maar voor een zes is dit wel een zeer harde realiteit.

De zes wil graag bij een groep of team horen, dat geeft hem een veilig en zeker gevoel. Hij wil lid zijn van een beweging die ergens voor gaat. Hij ervaart het als prettig als de neuzen in dezelfde richting staan. Dan zijn ook de verwachtingen duidelijk. En dan nog blijft de zes ambivalent. Zichzelf naar beneden halen en een ondergeschikte positie innemen is vertrouwd voor de zes. In zijn beleving is een ieder sterker en beschikt over meer zelfvertrouwen dan dat hij zelf heeft. Het is een overschatting van anderen en een onderschatting van zichzelf. Omdat de zes slecht contact heeft met zijn innerlijke autoriteit, zoekt hij steun bij mensen die krachtig en zelfstandig in het leven staan en hem de veiligheid en zekerheid bieden waar hij naar verlangt.

Vrienden bieden veiligheid en vijanden zijn al die mensen die de veiligheid bedreigen. Er is een zij en een wij. Zijn de verhoudingen binnen relaties duidelijk dan kan de zes wel krachtig en zelfs autoritair zijn. Hij weet dan wat er van hem verwacht wordt. Dit geeft aan dat hij wel innerlijke autoriteit heeft maar dat hij ervoor kiest om dit niet altijd te laten zien. Het kan conflicten oproepen en dan maakt hij zichzelf kwetsbaar voor afwijzing. Omdat de zes zijn eigen autoriteit onderdrukt en van andere mensen afhankelijk is wat veiligheid betreft heeft hij een haat liefde verhouding met autoriteit. Dit is ook het geval met regels en procedures. Deze geven wel duidelijkheid en zekerheid maar ook een confrontatie met het feit dat hij zich zelf niet vertrouwt en afhankelijk is van de buitenwereld.

Een zes haat het eigenlijk om op anderen te vertrouwen, meer dan dat hij op zichzelf vertrouwt. Want wie kun je eigenlijk vertrouwen, vooral als je jezelf niet eens kunt vertrouwen. En dit is wat een zes eigenlijk ook wel weet: afhankelijk zijn van externe autoriteit en zelf een ondergeschikte positie innemen, niet handig. Een zes kan het voor degene waar hij op leunt moeilijk maken. Zo kan deze persoon de ene dag nog helemaal goed zijn en de volgende dag helemaal fout zijn vanwege één of andere opmerking.

De zes die zo uit is op de goedkeuring van zijn omgeving gedraagt zich afwisselend onaangepast en aangepast. Hij is plichtsgetrouw en loyaal zolang hij zich zeker voelt. Voelt hij zich in zijn zekerheid bedreigd en onveilig dan kan hij zich juist zeer opstandig en antiautoritair gedragen. Het komt allemaal voort uit zijn eeuwige onzekerheid, die hij zo moeilijk kan accepteren.

### Vermijding onzekerheid

Weinig veiligheid en daardoor onzeker voelen, of is het andersom? Een zes heeft wel een hekel aan zijn onzekerheid en wil het vermijden, het niet laten zien aan de buitenwereld. Door dit met volle overtuiging te doen, gelooft hij dat er geen sprake is van onzeker zijn. Hij compenseert z'n gedrag met stoer doen zodat hij uiteindelijk zelfverzekerd overkomt in plaats van onzeker. Het lichaam kan wel verraden dat hij van binnen gespannen is. Een zes kan soms zenuwachtig, opgejaagd overkomen of uitstralen dat hij op scherp staat.

Een zes probeert zijn eigen onzekerheid op te heffen door aan anderen om bevestiging te vragen, op een directe of indirecte manier. Hij wil horen dat er geen reden is om zich onzeker te voelen. De geruststelling is vaak van korte duur. Dit komt doordat er wantrouwen ontstaat bij positieve aandacht. Hij twijfelt aan de juistheid want zelf ziet hij altijd wel iets negatiefs. En hij vraagt zich dan af of de ander dat niet ziet. De geruststelling komt als het ware niet binnen bij de zes en zo

blijft de onzekerheid in stand, mede omdat hij zichzelf ook niet kan geruststellen. Hij zal eerder op de buitenwereld vertrouwen dan op zichzelf om zijn onzekerheid te vermijden. Hij controleert en checkt zijn omgeving voortdurend. Hij stelt heel veel vragen, net zo lang tot hij weet waar hij aan toe is. Hij kan een ander met zijn 'ja maar' vragen gek en onzeker maken. Alles wat een ander met overtuiging zegt, trekt hij in twijfel. En dit werkt wel even bevredigend voor hem, maar lost zijn onzekerheid niet op. Pas als de zes in zichzelf gaat geloven en op zichzelf leert te vertrouwen, kan hij de positieve bevestiging van anderen echt ontvangen en de buitenwereld meer los laten. Een zes kan als geen ander bedenken wat er allemaal mis kan gaan. Het zijn echte mismatches. Hij ziet het glas half leeg en gaat uit van een slechte afloop. Het voelt voor hem veilig om slechte scenario's bedacht te hebben. Als hij uitgaat van een slechte afloop dan heeft hij het gevoel minder met tegenslag en onverwerkte zaken geconfronteerd te worden. De zes denkt in alle mogelijke rampen. Door goed voor te bereiden probeert hij alle onzekerheid bij voorbaat te elimineren. Een zes inschakelen als je iets wilt organiseren is heel handig. Je weet dat er weinig mis kan gaan aangezien hij alles al bedacht heeft en op alles voorbereid is. Door deze houding kan de zes ook wel zorgelijk en tobberig overkomen. Door druk met het voorbereiden van het leven te zijn, is het soms ook net alsof hij er niet volledig aan deelneemt. Onbewust is hij er van overtuigd dat hij het leven pas aan kan als het veilig is en hij niet meer onzeker is. Hij houdt zich als het ware gevangen in deze strategie. Een zes die door bewustwording door krijgt hoe hij zichzelf onzeker maakt, kan leren om zijn vermindering wat meer te accepteren en te integreren. Maar juist omdat een zes onzekerheid als iets negatiefs ziet, is dit niet eenvoudig voor hem. Een zes kan de indruk wekken dat hij zijn onzekerheid geaccepteerd heeft doordat hij deze benoemd en er voor uit komt. Het is voor hem een manier om zich in te dekken voor negatieve kritiek en afwijzing en een anticiperen op mogelijke aanvallen van anderen. De zes gaat er vanuit dat zijn omgeving net zo veel moeite heeft met zijn onzekerheid als hij zelf heeft. Het kost heel veel energie om zo te leven. Heeft hij dit door en ziet hij dat het meer kost dan dat het oplevert, dan kan hij alsnog zijn onzekerheid wat meer gaan accepteren en integreren. Zolang de zes zijn eigen onzekerheid niet accepteert zal hij geneigd zijn deze te projecteren op zijn omgeving.

#### Verdediging projectie:

Omdat de zes zijn eigen onzekerheid het liefst vermijdt, projecteert hij deze op de buitenwereld. Hij zoekt steeds naar verklaringen voor zijn eigen onzekerheid. Hij ziet niet dat hij zelf onveiligheid creëert door zijn eigen angst, twijfel en onzekerheid. Hij zoekt aanwijzingen die zijn projecties bevestigen en dat lukt. Hij gaat er vanuit dat anderen net zo negatief over zichzelf denken als hij dat zelf doet. Hij heeft niet door dat hij zijn negatieve gevoelens op anderen projecteert. Omdat de zes ervan uitgaat dat onveiligheid buiten hemzelf ligt is hij altijd op zijn hoede. Hij schrijft andere mensen negatieve gevoelens toe en denkt na over hun verborgen bedoelingen. Hij reageert dus niet op wat er werkelijk gezegd wordt. Hij projecteert zijn eigen onzekere gevoelens op de ander en interpreteert die vervolgens alsof ze ook van de ander zijn. Een zes heeft een rijke fantasie wat betreft het bedenken wat er allemaal kan gebeuren. Dit heeft vaak weinig met de realiteit te maken. Zijn beeld van de realiteit wijkt vaak af van hoe het werkelijk is. Soms heeft hij het idee dat anderen iets achter houden en dat maakt hem achterdochtig en wantrouwend. Een zes checkt met enige regelmaat of zijn projectie wel klopt. Daarmee toets hij zijn gedachten bij zijn omgeving. Het is voor een zes verstandig om bij zichzelf te checken of iemand iets echt gezegd heeft of dat hij het in zijn hoofd gehaald heeft. Het is een leren om onderscheid te maken tussen de werkelijkheid en de fantasie. Zo maakt hij zich ook minder kwetsbaar en afhankelijk van de reacties van anderen. Hij kan zich bewust aanleren om te focussen op wat er gezegd wordt in plaats van op dat wat mogelijk NIET gezegd en achtergehouden wordt. Zo neemt hij verantwoordelijkheid voor zijn eigen onzekerheid in plaats van deze te projecteren op een ander. Dit is niet eenvoudig. Een zes kan bijvoorbeeld op onbewust niveau denken dat een ander hem een drammerd vindt en ook zorgen dat dit gaat kloppen door de reacties van de omgeving te interpreteren op de manier die bij zijn overtuiging past. Heeft een zes zich iets in zijn hoofd gehaald dan is het niet eenvoudig om hem op andere gedachten te brengen. Als hij zijn projectie checkt dan vertrouwt hij het antwoord niet of nauwelijks.

Een zes ervaart dat mensen vaak niet eerlijk zijn en dat klopt ook. Want mensen projecteren voortdurend en geven subjectieve informatie. In het beste geval is een eerlijk antwoord een zuivere projectie van een ander. Soms kan het boeiend zijn het te horen, maar het kan ook onzeker maken. Aangezien de zes weinig interne autoriteit ervaart kan de mening van een ander hem onzeker maken. En zolang de zes andere mensen gevoelens toeschrijft die ze niet werkelijk hebben is hij eigenlijk niet eerlijk bezig. Hij doet daarmee zichzelf en de ander tekort.

Een zes kan gebruik maken van een subtiele manipulatietechniek, bedoeld om de gedachten van anderen positief te beïnvloeden. Hij verklaart bij voorbaat zijn gedrag en excuseert zich voor alles wat mogelijk kritiek kan oproepen. Zo hoopt hij het voor te zijn. Zijn strategie is: als ik uitleg waarom ik doe wat ik doe, wil je dan aardig voor me zijn en me niet aanvallen?

Door zijn onzekerheid en twijfel op een ander te projecteren maakt hij een contact ongelijk en onveilig. Er is altijd wel iets waardoor zijn projecties bevestigd worden, het is wat hij wil zien. Het is vooral zijn eigen wantrouwen dat hem parten speelt.

Een zes ziet vaak geen overeenkomst met de beschrijving van de zes. Hij vindt zichzelf niet achterdochtig of wantrouwend, eerder naïef en goed van vertrouwen. En dat is misschien ook wel zo. Iemand die het voor een zes veilig maakt wordt op een voetstuk geplaatst en hij schrijft dan allerlei positieve gedachten en eigenschappen aan deze persoon toe, die vaak niets met deze persoon te maken hebben. Hij projecteert het ideaalbeeld op de persoon en dat gaat goed tot deze door de mand valt. Het blijkt dat het gewoon een mens is en niet de geïdealiseerde persoon die de zes in gedachte had. De positieve projectie maakt dat de zes zich teleurgesteld voelt want hij had het idee dat hij deze persoon toch voor 100 % kon vertrouwen. De werkelijkheid blijkt regelmatig af te wijken van de geprojecteerde ideaalbeelden die de zes heeft.

De zes zou zich zelf enorm helpen als hij zichzelf meer zou gaan vertrouwen waardoor zijn binnenwereld veiliger wordt en daardoor ook zijn buitenwereld.

Doorziet de zes dat hij wordt aangestuurd door angst, dan zal hij beter gaan begrijpen waarom hij doet wat hij doet.

#### Drijfveer angst.

Een zes herkent zich meestal niet in de beschrijving omdat hij zich heel goed getraind heeft in het verbergen van zijn angst. Hij heeft niet door dat dit de drijfveer van zijn strategie is.

En angst is niet prettig, het kan verlamdend werken. Het gaat erom dat de drijfveer herkend en erkend wordt. Als de zes inziet dat zijn angst hem motiveert om onzekerheid te vermijden, te projecteren en naar zekerheid en veiligheid doet zoeken, dan kan hij wel de regisseur hierover worden.

Een zes schaamt zich voor zijn angst en wil deze het liefst verbergen, voorkomen dat anderen zien hoe bang en onzeker hij is. Hij is vooral bang om bang te zijn en daardoor is hij steeds in gevecht met zijn angst. Dat kost veel energie, het is een overleven. De grootste zorg is als hij wordt verteerd door angst, om op de been te blijven en alles wat nog onzekerder maakt te vermijden. Zijn angst is meestal niet gekoppeld aan de werkelijke bedreiging maar is voor een groot deel ingebeeld. Een zes is dan ook vaak bang. De projectie komt voort uit angst en het is ook een goed verdedigingsmechanisme als het werkelijk gevaarlijk wordt. Het helpt om een situatie te inventariseren en te beslissen wat het beste is om te doen.

Pas als hij onderscheid leert maken tussen geprojecteerde onveiligheid en werkelijke onveiligheid kan hij zijn angst gebruiken als teken voor echt gevaar. Door angst wordt er adrenaline aangemaakt en dat is een mooie bijkomstigheid. Hoe angstiger hoe krachtiger een zes zich kan voelen, hij is dan net even sterker dan bang.

Normaal reageren mensen die bang zijn met vluchten of vechten. Beide zijn bij een zes bekend.

Een zes kan op beide manieren reageren: hij laat zich verlammen en vlucht weg voor dat wat hem bang maakt (fobisch) of hij gaat dwars door de angst heen (contra fobisch). Hij doet wat hem het meest veilig lijkt: hij verdedigt zich of hij valt aan, hij trekt zich terug of hij maakt zich sterk.

Zolang hij door zijn veelal geprojecteerde angst aangestuurd wordt, is het nooit precies te voorspellen wat hij doet, ofwel aanpassen en om geruststelling vragen of agressief en autoritair zijn. Het kan ook van het ene op het andere moment veranderen.

De zes kan zijn omgeving aanvallen, zo verlicht hij zijn eigen angst. Het is net alsof hij de ander banger wil maken dan hij zelf is. Hij voelt zich sterk en moedig als hij door de angst heen gaat. Hij doet dan ook dingen waar hij eigenlijk bang voor is en ziet dan dat hij toch moed en lef heeft. Voor een zes is het wel van belang om te ervaren dat hij wel iets kan ook al is hij bang, evenals dat hij zijn eigen angst leert kennen en serieus te nemen. Niet gemakkelijk omdat hij niet door heeft dat hij bang is. Een contra fobische zes voelt zich sterk en dapper en is zijn angst de baas. De angst die zich laat zien in de vorm van onzekerheid en twijfel. En dat weet hij wel, hij is een twijfelaar, maar hij realiseert zich niet dat er angst achter zit. Twijfelt hij dan is hij eigenlijk bang. Twijfel is beter te verdragen dan angst en maakt dat hij minder angst voelt. Zolang hij twijfelt, heeft hij het gevoel dat er nog keuze is, hij kan de ene of de andere kant op. En zolang hij twijfelt hoeft hij geen positie in te nemen. De zes is gehecht aan twijfel, het is een vertrouwd en bekend gevoel om aan alles en iedereen te twijfelen, het voelt veilig. Het is bijna de enige zekerheid die hij heeft.

Soms kan twijfel gezond en wijs zijn. Dat is het bij een zes niet, het is meer een vermijdingsgedrag voor hem. Mensen met een duidelijke mening kunnen voor een zes een allergie zijn, het laat hem namelijk zijn eigen besluiteloosheid zien. Andere kant van de twijfel is, dat de zes hierdoor openheid creëert, ruimte voor twijfel en onzekerheid. En met dat hij zichzelf gemakkelijk naar beneden haalt heeft hij oog voor de underdog. Een zes wil het liefst zo min mogelijk opvallen en dat verklaart ook zijn angst voor succes. Hij heeft ook veel angst om door de mand te vallen, dat hij betrappt wordt en dat anderen zien dat hij niets voorstelt. Dat weet hij zelf als geen ander, maar dat heeft hij al die tijd verborgen kunnen houden. Angst om door de mand te vallen is voor hem hetzelfde als iets fout doen en daar op afgerekend worden. Dat wil hij vermijden want hij voelt zich pas veilig als hij gewaardeerd wordt door zijn omgeving. Hij wil dan ook alles goed doen in de ogen van anderen. Een zes combineert succes hebben niet met plezier maar met angst. Succes hebben is eng en komt niet overeen met zijn zelfbeeld. Hij ziet zichzelf niet als succesvol want dan onderscheid je je en dan ben je geen underdog meer, een rol die hij gemakkelijker vindt.

Een bange zes is vaak reactief in plaats van proactief. Hij volgt anderen in plaats van zelf het voortouw te nemen. Een zes ziet zichzelf niet als een regisseur over zijn eigen leven. Dit maakt hem afwachtend, erop hopen dat de buitenwereld zijn angst wegneemt en oplost. Het doet een zes goed te bemerken dat hij niet de enige is die bang is. Hij ontmoet graag mensen die zijn zoals hij is en helemaal als hij ziet dat ze ondanks de angst het goed kunnen redden in het leven. Het is voor de zes weer een reductie van angst door bevestiging in de buitenwereld te halen.

Stopt de zes met het bestrijden van zijn angst en heeft hij de moed om te erkennen dat hij gewoon angstig is, dan doorbreekt hij het systeem achter de zes.

Hij is namelijk veel meer dan zijn angst. De paradox is echter dat hij dan wel eerst zijn angst geaccepteerd moet hebben. Zolang hij er tegen vecht of ervoor vlucht blijft de angst de baas. Leert de zes zijn drijfveer kennen, dan zal hij in gaan zien dat niet de buitenwereld het voor hem onveilig maakt, maar dat hij dat zelf doet. Dat betekent dat hij dus ook de enige is die het veilig kan maken. Als hij zich dit realiseert kan zijn zelfvertrouwen gaan groeien: hij heeft dus wel invloed op zijn angst en daarmee op zijn leven. Hij heeft het zelf in de hand of hij zich veilig voelt of niet en daarmee is hij minder afhankelijk van zijn omgeving dan dat hij altijd gedacht heeft. Dit beseffen maakt hem al een stuk minder onzeker en angstig. De zes die besluit om zijn angst te accepteren maakt zonder twijfel meer kans op een ontspannen leven.

Literatuur o.a. Je enneatype voorbij (Rita van der Weck-Capitein), Handboek Enneagram Helen Palmer, Jacqueline Piederiet, De Enneagramcode gekraakt (Willem Jan van de Wetering), Het geheim van je karakter (Willem Jan van de Wetering).