

Verder met type 7, de levensgenieter.

Type	Fixatie	Vermijding	Verdediging	Drijfveer / passie
Zeven	Plezier	Pijn	Rationalisatie	Gulzigheid/ onmatigheid

#### Verdedigingsmechanisme rationalisatie

Drijfveer van de 7: gulzigheid----->fixatie plezier  
Vermijding pijn

Hoe werkt het systeem van de zeven, samengevat:

De zeven is vastbesloten om het plezierig en leuk te hebben in het leven. Daar heeft hij heel veel voor over. De fixatie is plezier. Hij heeft een positieve levenshouding en dat helpt hem daarbij, evenals zijn eeuwige optimisme. Hij ziet altijd mogelijkheden om zichzelf gelukkig te voelen en het ook voor zijn omgeving vrolijk en plezierig te houden. Hij is gericht op de buitenwereld en zoekt daar afleiding om te voorkomen dat hij zich gaat vervelen. Hij wil vooral geen saai leven. Hij heeft er ook veel voor over om leuk gevonden te worden. Hij kiest er dan soms ook voor om een rol te spelen en de waarheid over het leven en zichzelf te flatteren. Door hiermee bezig te zijn voorkomt hij dat hij naar zichzelf en naar zijn angsten en tekortkomingen hoeft te kijken. Als het leven niet gaat zoals hij wil dan gaat hij fantaseren over de toekomst en alles wat mogelijk is om het leven weer leuk te maken. Het fantaseren is een vorm om de pijn van het hier en nu te verzachten. Een zeven is voortdurend bezig met het leven mooier te maken dan het is, zo hoeft hij niet te voelen dat het leven soms ook gewoon pijn doet. Want de zeven is bang voor de pijn van het leven en wil het vermijden.

De vermijding is pijn. De strategie van de zeven is hier helemaal op gericht: de vervelende kanten van het leven uit de weg gaan en het leven licht en zonnig houden. Mocht dat niet lukken en wordt hij geconfronteerd met onplezierige gebeurtenissen, dan rationaliseert hij zijn negatieve gevoelens gewoon weg.

Het verdedigingsmechanisme is rationalisatie. Het geeft hem een gevoel van controle. Als hij zijn pijn kan verklaren, hoeft het niet verder binnen te komen en kan hij verder gaan met zijn plezierige leven. Want pijn leidt naar zijn idee af van wat hij echt wil. Met gulzigheid en overdadig genieten van al het goede dat het leven te bieden heeft.

De fixatie is gulzigheid / onmatigheid. De zeven wil veel meemaken en ervaren en niets missen. Hij heeft een honger naar meer ervaringen. Hij maakt voortdurend plannen en gaat van het ene naar het andere. Hoe meer plezierige, interessante en opwindende ervaringen, hoe minder hij met zichzelf bezig hoeft. En dat geeft hem rust. De fixatie gulzigheid / onmatigheid is de drijfveer van de strategie van de zeven en motiveert om plezier te creëren, pijn te vermijden en alles wat hem daarbij belemmert of beperkt weg te rationaliseren. 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 acht, de baas.

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

Fixatie plezier:

De levenstaak van een zeven is zich richten op alles wat aangenaam is en creëert afleiding en pleziertjes. Hij voelt zich veilig en ontspannen zolang het leven licht en leuk is volgens het systeem: bewegen naar alles wat hem gelukkig maakt en zo snel mogelijk wegvlugten van alles wat bedreigend is voor zijn geluk. Hij is getraind geraakt om het zo te regelen dat hij krijgt wat hij nodig heeft om gelukkig te zijn.

Elke zeven heeft wel zo zijn eigen definitie van een licht en leuk leven. De ene zeven viert graag feest, een andere zeven voelt zich goed door hard te werken in de sportschool. Zolang hij in beweging blijft en erin slaagt om zichzelf te bewijzen dat het leven leuk is, hoeft hij zijn eigen onrust, ongerustheid, paniek en angst niet te voelen.

Een zeven herkent zijn eigen onrust bijna niet. Hij snapt niet dat hij bang is voor rust en stilte omdat hij dan het risico loopt dat er minder leuke gedachten en gevoelens naar boven komen. Als hij zegt: ik heb zin om iets leuks te doen, bedoelt hij eigenlijk: ik moet iets leuks doen anders ben ik bang dat ik bemerk dat het leven niet leuk is.

Een zeven is vaak extravert, hij laadt zich op door contacten met de buitenwereld. Dit is ook nodig als afleiding van zichzelf en nodig om het leven niet saai te laten worden. Brengt de zeven tijd alleen door, dan wordt hij geconfronteerd met zijn eigen onrust en ook met zijn gevoel dat hij zichzelf iets leuks ontzegt.

Een zeven kan op een bijna kinderlijke manier zijn aandacht laten vangen door iets wat hem plezier geeft. Hij is altijd in voor iets nieuws en raakt gemakkelijk gefascineerd door iets of iemand. De meest eenvoudige dingen kan hij als een bijzondere belevenis ervaren. Hij gebruikt woorden als: geweldig, fantastisch, schitterend. Het is bijzonder zoals hij met verve en met verbazing kan vertellen hoe mooi de wereld eigenlijk is. Het is net alsof hij zichzelf aan het overtuigen is dat al het goede er gewoon is, zonder dat hij er iets voor hoeft te doen. Helaas ziet een zeven dat vaak zelf niet. Hij is ervan overtuigd dat hij zelf het leven mooi moet maken om te genieten. Hij heeft de overtuiging dat hij eerst iets moet doen voordat hij kan genieten. Hij versiert de wereld en maakt het mooier dan het is om zijn genot te verhogen. De zeven denkt: het leven is een feest maar je moet zelf de slingers ophangen.

De realiteit is voor een zeven minder leuk dan dat hij zou willen ervaren. Wat negatief is poetst hij weg en wat positief is vergroot hij uit. Hij raakt wel eens gefrustreerd aangezien zijn verwachtingen en zijn ideaalbeeld afwijken van de realiteit, met als resultaat dat hij gaat fantaseren over een wereld die voldoet aan zijn ideaalbeeld. De toekomst is fascinerend, daar is alles mogelijk, zonder frustratie en beperkingen. Hij beleeft veel plezier aan het maken van plannen. Hij ziet dat er veel opties zijn om het leven leuk te houden. Door met de toekomst bezig te zijn, hoeft hij ook minder in het nu aanwezig te zijn. Het is ook niet altijd eenvoudig voor een zeven om onderscheid te maken tussen fantasie en werkelijkheid, mede door de neiging om de werkelijkheid mooier te maken dan het is. Er loopt een lijntje tussen de werkelijkheid verdraaien en de werkelijkheid verfraaien.

Een zeven doet er veel voor om andere mensen voor zich in te nemen. Hij wil leuk gevonden worden. Dat bevestigt zijn positieve zelfbeeld en dat geeft hem een plezierig gevoel dat hij in orde is. De minder leuke kant van zichzelf ziet hij liever niet. Hij gaat het liefst om met mensen in wie hij zichzelf positief gespiegeld ziet. Dat zijn vaak mensen die het zelf ook leuk hebben, het is een aantrekkingskracht van zien genieten doet genieten. En samen genieten is helemaal leuk. Als de stemming erin zit dan kan hij ontspannen want iedereen heeft plezier. Een zeven vindt het leuk om mensen te vermaken en op te vrolijken. Als je er wat van maakt dan is er genoeg te genieten in het leven. Met dat hij andere mensen meeneemt in het plezier ziet hij zichzelf bevestigd. Krijgt hij niemand mee dan is het niet leuk voor hem. Maar ja, er zijn altijd wel genoeg mensen die hem wel leuk vinden en met wie hij wel plezier kan maken. Hij heeft een afkeer van mensen die zich niet laten opvrolijken, dat zijn zeurpieten. Het is een confrontatie met de niet leuke kanten in het leven.

#### Vermijding pijn:

De zeven is onbewust er van overtuigd dat negatieve gevoelens zoals depressie, somberheid of verdriet bedreigend zijn voor zijn geluk. Hij doet er veel voor om pijn te vermijden. Pijn is voor de zeven alles wat niet leuk is en hem beperkt in het plezier maken. Negatieve signalen uit zijn omgeving die aanwijzing zijn voor dat er iets mis dreigt te gaan, wordt ontkend of genegeerd. Hij laat het soms niet eens binnen komen. Hij weigert soms om onder ogen te zien dat bepaalde dingen niet goed lopen in zijn leven. Door het ontkennen van de realiteit kunnen er juist problemen ontstaan. Maar ja, het negeren en het mooier maken, hij is het gewend om het zo te doen.

En vaak doet hij onverschillig over zijn pijn, angst en verdriet. Of hij ontkent het of besteedt er even aandacht aan om vervolgens snel met iets plezierigs bezig te gaan. Als hij er al naar kijkt dan

is het omdat hij door schade en schande geleerd heeft er naar te kijken. Onder de onverschillige houding zit vaak veel angst. Juist omdat hij bang is voor pijn doet hij zo onverschillig. De zeven denkt en hoopt dat als hij geen aandacht aan pijn besteedt deze niet bestaat.

Als een ander de sombere gevoelens ziet bij de zeven en het serieus neemt is hij vaak verrast. Hij zal eerst proberen om de ander af te leiden en te ontmoedigen. Blijft de ander bij de pijn dan pas doet de zeven er iets mee, hij kan dan ook wel genieten van de aandacht. Blijkbaar houden mensen ook van hem als hij niet leuk is. Hoogst waarschijnlijk vinden mensen hem juist leuker als hij ook zijn schaduwkant eens laat zien, want zo is hij wel meer mens. Maar het is niet uit te leggen aan de zeven dat hij zijn negatieve gevoelens ook serieus mag nemen.

Een zeven kan verdrietige verhalen met een lach vertellen of aanhoren. Het moet echter niet te lang duren, de focus moet snel naar een aangener iets gericht worden. Optimistisch blijven is een manier om de pijn van het leven te vermijden. De zeven bestuurt met zijn hoofd de wereld. Hij blijft naar mogelijkheden kijken in plaats van naar beperkingen te kijken. Hij fantaseert over de toekomstige opties. En met al de plannen te maken is het een manier om uit het nu weg te gaan. Hij haalt troost uit de gedachte dat er morgen weer een nieuwe dag is met nieuwe kansen en mogelijkheden, de toekomst ligt voor hem open en waarom zou je dan kijken naar de pijn van vandaag?

Om met de pijn van een ander geconfronteerd te worden vindt de zeven niet fijn omdat hij zo herinnerd wordt aan bepaalde kanten van het leven waar hij liever niets mee van doen wil hebben. Juist omdat hij dwangmatig zijn negatieve gevoelens vermijdt, loopt hij het risico om depressief te worden. Het zou beter zijn als hij er wel naar zou kijken. Het maakt zijn zelfbeeld en zijn wereldbeeld een stuk completer. Het leven is niet alleen maar leuk, het bestaat ook uit frustratie, lijden, pijn en beperking. Kennis maken met de schaduwkanten maakt dat de zeven realistischer in het leven kan staan. Als hij leert om zijn eigen pijn serieus te nemen, kan hij ook meer empathie voor het leed van andere mensen gaan voelen, waarmee het contact minder eenzijdig wordt en daardoor plezieriger. De zeven kan leuker worden door zijn vermindering gewoon te integreren. Een zeven die leert om zijn eigen negatieve gevoelens te vertrouwen maakt als het ware een doorbraak mee. Door het toe te laten wordt het leven echter en rijker. De vermindering integreren geeft ontspanning.

Verdediging rationalisatie.

Door te rationaliseren wordt de pijn verklaard in plaats van doorleefd. De zeven is heel goed in het weg rationaliseren van alles wat vervelend en pijnlijk is. Angst, frustratie en onzekerheid redeneert hij gelijk weg, hij gaat het logisch verklaren. Hij probeert het leuk te houden en pijn te vermijden. Toch kan hij depressief zijn. Zijn leven lang heeft hij alle pijn weggepoetst en onderdrukt en dat kan hem gaan nekken. Als een zeven al een negatieve boodschap uit en de ander gaat daar serieus op in, dan trekt hij de opmerking gelijk terug.

Een zeven houdt niet van kritiek. Dat is bedreigend voor zijn positieve zelfbeeld. Door het rationaliseren maakt de zeven zichzelf onaanraakbaar. Het is dan ook niet voor niets zijn verdedigingsmechanisme. Het is niet voor niets zijn belangrijkste wapen om op de been te blijven in tijden van stress. Het geeft hem een gevoel van controle. Hoe vervelend ook en hoe groot de ellende ook is, het valt altijd weg te rationaliseren. En voor de pijn van anderen is eigenlijk ook wel een verklaring te vinden.

Een zeven werkt er aan om het imago van een leuk persoon in stand te houden. Als iets niet goed gaat dan ligt het aan de omstandigheden of de buitenwereld, zijn eigen bijdrage vlakt hij af. Als er toch kritiek komt dan probeert hij dat te bagatelliseren en af te zwakken. Of hij gebruikt een andere vorm, het negatieve ombuigen in een positieve ervaring. Dit wordt ook wel herkaderen genoemd. Dat doet hij ook met alles wat hem dwarszit, met als resultaat dat de twijfel eerder toeneemt dan afneemt. Hij weet niet meer wat hij nu echt voelt en wat hij zich zelf heeft wijsgemaakt met al zijn verklaringen, die toch niet altijd even sluitend zijn.

Pas als iemand bereid is om de negatieve en positieve gevoelens te onderzoeken, kan er een echte keuze worden gemaakt. Een zeven twijfelt vaak, niet alleen door het weg rationaliseren van zijn pijn maar ook omdat hij moeite heeft met het maken van keuzes. Als hij een keuze maakt voelt het als zichzelf beperken. Uitgangspunt is: als je kiest voor het één kies je niet voor het ander en

zul je hoe dan ook je verlies moeten nemen. Een zeven wil niet kiezen. Hij heeft een onmatige verlangen naar alles, en het liefst nog meer, en dat zit hem daarbij in de weg.

Drijfveer gulzigheid en onmatigheid.

Een zeven gaat voor meer, meer plezier, meer kicks en meer ontmoetingen. Hij wil niets missen. Onmatigheid is een soort gulzigheid naar al het goeds dat het leven te bieden heeft. Het is de motor die de zeven motiveert om zijn honger naar plezierige en fascinerende situaties te bevredigen, zijn pijn te vermijden en het weg te rationaliseren. Hij ervaart een onrust dat het leven tekort is om alles mee te maken. En met dat hij hollend van het een naar het ander gaat maakt dat hij niet stil hoeft te staan bij de minder leuke kanten van het leven.

De zeven neemt weinig tijd om stil te staan bij zijn ervaringen waardoor de bevrediging van zijn pleziertjes kortstondig is. Heeft hij de kick gehad, dan is hij gelijk weer onrustig. Dit wordt ook veroorzaakt doordat zijn aandacht op de toekomst gericht is in plaats van in het hier en nu te leven. Heel veel dingen beleeft hij maar half. Hij maakt iets mee en is in gedachten al weer op weg naar het volgende. Hij krijgt steeds meer behoefte aan afleiding en prikkels om de leegte die hij voelt en die hij zelf creëert te vullen. Daarbij houdt hij er niet van om zichzelf te beperken. De paradox is dat de zeven juist door niet te kiezen zichzelf beperkt. Hij voelt zich geleefd door zijn agenda. Tot op het laatste moment laat hij alle opties die er zijn open. Hij wil het gevoel hebben dat hij weg kan als het hem niet meer zint. Hij committeert zich zelden aan iemand of iets. Hij creëert een situatie waarin hij zich minimaal beperkt voelt en zich vrij voelt, ook al heeft hij een volle agenda. Als het saai en vervelend dreigt te worden kan hij altijd ontsnappen.

Een zeven kan redelijk onverschillig met andere mensen om gaan, het moet dan in ieder geval leuk zijn. Dan nog kan hij zich opgejaagd voelen want misschien is het ergens anders nog leuker.

Doordat hij zich niet echt committeert aan iets of iemand kan hij heel oppervlakkig overkomen met een brede oriëntatie, maar met weinig diepgang. Hij richt zich ook graag op meerdere onderwerpen want dan ervaart hij minder angst dat hij mogelijk iets elders mist. Hij houdt de schijn op dat hij van een onderwerp veel weet terwijl dat niet zo is. Ook doet hij met gemak en flair toezeggingen en raakt daar soms zelf van in de war, niet wetende hoe hij het beloofde waar moet maken. De zeven is als de dood dat andere mensen hem door hebben, dat hij door de mand valt en faalt. En die kans is groter als hij zich voor langere tijd aan iets verbindt. Hij is er bang voor dat er weinig overblijft als een ander door zijn leuke buitenkant heen prikt. De zeven zal minder last van dit soort angsten ervaren als hij leert zijn schaduwkanten te accepteren. Zijn onmatige honger naar alles wat leuk is, zal dan vanzelf afnemen.

Een zeven die inziet dat zijn honger naar meer hem eerder beperkt dan gelukkig maakt, kan ervoor kiezen om zichzelf wat minder af te leiden. De zeven kan groeien door bewust meer tijd alleen en in stilte door te brengen. Hij kan zo zijn gedachten en gevoelens op een rijtje zetten en bewust stilstaan bij al zijn ervaringen. Als de zeven beseft dat hij zichzelf kan opladen en niet altijd anderen nodig heeft, dan geeft hem dat rust, meer zelfvertrouwen en plezier. Hij kan leren dat hij het ook met zichzelf leuk kan hebben. Als een zeven zich minder laat afleiden en bereid is om de pijn en minder leuke kanten van het leven te accepteren, geeft hij zichzelf de kans om gelukkig te worden.