

Beste mensen,

Hierbij de nieuwsbrief van de maand mei. Genoten van warme en minder warme dagen en wel uitkijkend naar iets warmer weer met lekker buiten kunnen zitten en werken. Herkenbaar?

In vorige nieuwsbrieven heb ik iets verteld over de enneatypes, de laatste keer heb ik het over de drie centra van het enneagram gehad. Nu wil ik in de komende nieuwsbrieven een verdieping aan gaan brengen en wel door het te hebben over het systeem achter elk enneatype.

Je kunt je afvragen wat hier nu zo interessant aan is.

Het **waarom** achter gedrag is waardevolle informatie. Als je dit begrijpt dan begrijp je hoe je de wereld filtert, wat jouw normen, waarden en overtuigingen zijn en hoe deze je aansturen. Je gedrag kan wisselen in verschillende situaties, maar je drijfveren blijven veelal constant.

Ben je je bewust van je eigen motivatie, dan kun je regisseur worden van je eigen leven in plaats van slachtoffer van je onbewuste drijfveren.

Zolang we ons niet bewust zijn van ons enneagramtype blijven we doen wat ooit in het verleden goed voor ons werkte, maar waarmee we ons zelf beperken en tekort doen. We blijven onszelf herhalen en organiseren onbewust dat de dingen in ons leven steeds weer op dezelfde manier verlopen. We doen de dingen automatisch zoals we ze doen. En soms is het niet bevredigend, maar we weten niet hoe het anders zou kunnen.

Belangrijk is het om te weten hoe het systeem achter elk type werkt:

Verlies: het systeem ontstaat als reactie op het noodzakelijke verlies in ons leven, waar we al vanaf de eerste dag in ons leven mee te maken krijgen als we worden gescheiden van onze moeder. Onze behoefte aan symbiose wordt door deze scheiding gefrustreerd en vanaf dat moment zijn we bovendien volkomen afhankelijk van de liefde, zorg en aandacht van anderen. In plaats van ons verlies te nemen en het lijden, dat blijkbaar bij het leven hoort, te accepteren, gaan we er in onze overlevingsdrift van alles aan doen om dit verlies op te heffen. We gaan via een omweg alsnog proberen te krijgen wat we graag willen hebben en ontwikkelen zo onbewust onze overlevingsstrategie. Het enneagram toont de negen strategieën die we hebben ontwikkeld om geen verlies te hoeven voelen in het leven. Verlies: de ervaringen van frustratie en tekort komen.

Als reactie op verlies ontstaat het systeem bestaande uit: fixatie is de verleiding, vermijding is de allergie, verdediging is afweer, de passie / verslaving is de motor.

En van dit systeem ben je je in het dagelijkse leven niet bewust. Het maakt dat dingen je overkomen, steeds weer. En dit systeem houdt zichzelf in stand omdat je niet weet hoe het werkt. En daarmee gebeuren steeds weer dingen waardoor je het gevoel hebt geen grip te hebben op gebeurtenissen in je leven.

Ben je je echter wél bewust van het systeem dan heb je de keuze om regisseur te worden van je eigen enneagramtype, in plaats van "slachtoffer" van je onbewuste drijfveren. Je gaat meer van jezelf snappen. En met deze bewustwording kun je anders gaan kiezen. En daar word je niet alleen vrijer, maar vooral ook blijer van. En dat maakt het werken met het enneagram zo interessant.

In een schema kun je het systeem als volgt weergeven:

Verdedigingsmechanisme

Passie —————> fixatie

Vermijding

Ter verduidelijking geef ik al vast het systeem van **type Een** weer, deze is vaak heel herkenbaar:

Verdedigingsmechanisme is reactieformatie (iets anders zeggen dan je bedoeld)

Passie is woede —————> fixatie is perfectie

Vermijding is imperfectie.

Fixatie.

We kleuren als mensen onze eigen werkelijkheid. Onze ervaringen geven we betekenis en we ontwikkelen daarbij een passend en gefixeerd beeld over onszelf, de wereld en het leven gebaseerd op onze hardnekkige overtuigingen hierover. De fixatie van een type laat zien door welke aannames en overtuigingen we worden aangestuurd en wat ons favoriete wereldmodel is. Ken je je fixatie dan weet je welke ideaalplaatjes je van jezelf en de wereld najaagt.

De negen typen kennen hun eigen ideaalbeeld van zichzelf en de wereld. **Elk type kijkt door z'n eigen bril** en door de fixatie van je eigen type zie je slechts een negende van de werkelijkheid. De fixatie van jouw type bepaalt hoe jij de wereld ziet en werkt 'self-fulfilling': onbewust bewijzen we ons zelf steeds weer dat onze overtuigingen kloppen en zo rechtvaardigen we voor onszelf wat we doen.

Vermijding.

We willen vooral de negatieve aspecten van jezelf en het leven vermijden. Dat wat we als negatief ervaren is uiteraard subjectief en verschilt per type. Universeel is dat ieder type bepaalde kanten van zichzelf en het leven moeilijk te verdragen vindt en die het liefst wil vermijden. Je vermijding laat zien wat je gevoelige plekken zijn en waar je allergie zit. Wordt die plek geraakt dan voel je je pijnlijk getroffen. Omdat we niet van pijn houden schermen we onbewust onze kwetsbare kanten af voor onszelf en de buitenwereld. En dat doen we hardnekkig, zodat we op den duur ook werkelijk gaan geloven dat onze vermijding niet bij ons hoort.

Laat de fixatie van je type zien waar je graag naar toe beweegt, je vermijding laat zien waar je liever van wegblijft omdat je anders je ideaalplaatjes niet kunt realiseren.

Verdediging.

Vanaf de eerste dag van ons leven worden we gefrustreerd in onze behoeften en ontwikkelen we een manier van reageren op frustratie en pijn, het verdedigingsmechanisme. We kiezen onbewust voor een passende verdedigingsstrategie. Als iets werkt reageren we veelal op dezelfde manier. De verdediging wordt een 2^{de} natuur en bij iedere frustratie wordt deze geactiveerd. Het geeft ons het veilige gevoel dat we ons kunnen wapenen tegen de pijn van het leven. Tegen afwijzing, frustratie, geweld en belediging. We proberen het draaglijk te maken door ons verdedigingsmechanisme. En elk type heeft zijn eigen verdedigingsmechanisme.

Passie.

Op het diepste en meest onbewuste niveau worden we aangestuurd door onze passie, de verslaving, de motor van je type. Afkicken blijkt moeilijk, omdat je je er meestal niet eens van bewust bent dat je verslaafd bent en je verslaving zo bij je is gaan horen. Bovendien levert het vaak (tijdelijk) een lekker gevoel op om je te laten aansturen door je passie. Het geeft je ook energie om te doen wat je doet. Het is niets voor niets je motor.

Vaak ervaren we de passie dan ook als het meest negatieve aspect van onze persoonlijkheid. We hebben er een blinde vlek voor ontwikkeld, omdat de passie ons confronteert met die aspecten van onze persoonlijkheid die we liever niet onder ogen komen: het zijn onze schaduwkanten.

Toch is het beslist de moeite waard om de motor van je eigen motivatiestrategie te leren kennen.

Daardoor ga je je eigen drijfveren beter begrijpen en dat levert enorm veel zelfinzicht op. Je verslaving bepaalt immers voor een belangrijk deel waarom je doet wat je doet. Hoe harder je probeert dit te ontkennen, hoe meer je er uiteindelijk door aangestuurd wordt.

Omgekeerd is het zo dat je door te accepteren dat je nu eenmaal onbewust aangestuurd wordt door iets dat soms sterker lijkt te zijn dan jezelf, je veel meer invloed krijgt op je leven.

Het ontdekken van je verslaving gaat meestal via een omweg. De fixatie en vermijding zijn het meest herkenbare en via deze weg kun je gaan ontdekken wat je motor is.

Dit is toch werkelijk boeiend, niet?

Ik realiseer me dat het best een heel verhaal is geworden, maar het is zo essentieel om dit te weten. Misschien kun je door deze kennis al wel iets bij jezelf herkennen.

De volgende keer ga ik verder met het uitdiepen van het systeem achter type Een.

Fijne tijd.