

## Hierbij de nieuwsbrief van mei 2013.

### Het gedrag achter type 9, de bemiddelaar. Hij wordt ook wel de vreedstichter genoemd.

Type	Fixatie	Vermijding	Verdediging	Drijfveer / passie
negen	harmonie	conflict	(Zelf) verdooving	Luiheid / traagheid

Verdedigingsmechanisme (zelf) verdooving

Drijfveer van de 9: luiheid, traagheid -----> fixatie harmonie  
Vermijding conflict

#### Hoe werkt het systeem achter de negen:

De negen wil zich rustig en ontspannen voelen. Hoe minder drukte en prikkels, hoe beter. Zijn hele strategie is erop gericht om harmonie en rust in zijn omgeving te houden, omdat hij zich daar het beste bij voelt. De fixatie is harmonie.

Om dat voor elkaar te krijgen gedraagt hij zich rustig en respectvol, altijd vriendelijk aanwezig, hopende dat anderen zijn voorbeeld zullen volgen en geen onrust veroorzaken. De negen koestert een ideaalbeeld van zichzelf: hij is rustig, tevreden, beheerst en vriendelijk. Hij stelt anderen op hun gemak, probeert zo weinig mogelijk veroordelend te zijn en wil een prettige sfeer creëren. Spanningen en conflicten vindt de negen verschrikkelijk, hij is er dan ook niet op uit om moeilijkheden te veroorzaken. Integendeel, hij doet er alles aan om het ontspannen en gezellig te houden.

De vermijding van de negen is conflicten, deze zijn te bedreigend voor de harmonie. De negen zal zelf geen moeilijkheden veroorzaken en wat hem dwars zit ook niet gemakkelijk uiten. Hij verdooft zichzelf als het ware met het idee dat niets echt belangrijk genoeg is om je druk over te maken en dat de meeste dingen zich uiteindelijk vanzelf wel oplossen. Het verdedigingsmechanisme van de negen is (zelf) verdooving.

De negen sust, verzacht en vlakt zowel zijn eigen emoties als die van anderen af, hij verdooft alles wat zijn rustige en prettige leven kan verstoren. Hoe neutraler een ieder is en blijft, hoe minder risico er is dat er conflicten ontstaan en dat is wel zo veilig. Hij houdt zich gedeisd, laat zich gemakkelijk afleiden door onbelangrijke dingen. Hij weigert zich zelf te laten zien als het ingewikkeld wordt. Het is als het ware luiheid. Luiheid om ergens voor te gaan en zich te profileren. Luiheid is dan ook zijn drijfveer, de motor van zijn strategie, die ervoor zorgt dat hij niet in beweging komt en er voor zorgt dat hij zich minimaal deelt met anderen. De luiheid motiveert hem om naar harmonie te streven, conflicten te vermijden en alles te verdooven wat onrust veroorzaakt.

#### Fixatie harmonie:

De negen is gericht op harmonie, met zichzelf en met zijn omgeving om zo comfortabel en ontspannen mogelijk te kunnen leven. Hij houdt zich in, is vriendelijk, respecteert de gevoelens van anderen en vraagt weinig aandacht voor zichzelf. Hij regelt het zo dat mensen zich op hun gemak voelen en dat er rust en harmonie heerst. Hij voelt zich dan tevreden.

Teveel drukte en gedoe is niks voor de negen. Het leven moet wel enigszins voorspelbaar zijn, veranderingen zijn een bedreiging voor de rust en de harmonie. Hij wil zelf niet al te veel opvallen en de rust voor anderen verstoren. Hij gaat er vanuit dat andere mensen net zo op rust geteld zijn als hij en dat ze hem accepteren als hij geen moeilijkheden veroorzaakt, zich rustig houdt en het gezellig maakt. Voor de negen is een harmonieuze sfeer om hem heen van belang, zijn interne gemoedstoestand is afhankelijk hiervan. Hij heeft daar veel voor over en hij past zich dan ook aan bij wat een ander wil, hij kan gemakkelijk met de flow meegaan. Hij vergeet eenvoudig wat hij zelf wil, ook al om het oproepen van weerstand te voorkomen. Het is voor hem gemakkelijker om op zijn omgeving te reageren dan aan zijn eigen behoefte vorm te geven. Hij maakt zichzelf wijs dat hij niet veel nodig heeft, slechts rust. Het zelfbeeld van "ik ben tevreden" wil hij in stand houden. Een duidelijke mening hebben voelt voor een negen onnatuurlijk aan. Hij spreekt bij voorkeur geen mening uit om zo harmonie en rust te bewaren. Zolang hij zelf niet oordeelt en geen eisen stelt aan anderen, hoopt hij er zelf ook voor gespaard te blijven. Hij is liever tolerant en verplaatst zich in de mening van een ander dan dat hij zelf een mening vormt, waar een ander het niet mee eens kan zijn. Voor een negen is het een bekende strategie om zijn mening te relativiseren, onbelangrijk en ondergeschikt te maken aan die van een ander. Hij gaat er van uit dat een ander beter in staat is om een mening te vormen dan hij zelf. Hij kleurt als het ware met zijn omgeving mee. Hij is er bang voor om niet geaccepteerd te worden als hij voor zijn mening gaat staan. Hij is onbewust er van overtuigd dat hij acceptatie en erkenning van anderen moet verdienen door zelf aardig en lief te zijn. En daarmee doet hij zichzelf tekort.

Een negen die meer aan zelfonderzoek heeft gedaan komt erachter dat hij wel een mening heeft en dat hij zichzelf alleen maar aangeleerd heeft om zijn mening in te slikken om zo rust en harmonie te bewaren.

Voor andere mensen is het niet eenvoudig om in te schatten wat er in een negen omgaat, hij kan zich namelijk heel goed inhouden. Als hij zegt dat iets goed is, meent hij dat dan of wil hij de rust bewaren? Je weet bij een negen niet goed waar je aan toe bent. Bovendien kan hij zich zo aanpassen dat hij soms letterlijk over het

hoofd gezien en vergeten wordt door andere mensen. Het niet profileren is wel rustig en tegelijkertijd ervaart hij het toch als vervelend. Het is voor hem een bevestiging met wat hij voelt: ik ben niet belangrijk en mijn bijdrage is maar gering.

### **Vermijding conflicten.**

De negen is zo gericht op harmonie dat hij bijzonder gevoelig is voor spanningen en conflicten. Er speelt altijd wel iets. De wereld is niet zo harmonieus en vredig als hij zou willen. Het komt niet overeen met zijn verlangens en ideaalbeeld, het beeld van geen conflicten en gedoe.

Zodra hij spanning of onrust voelt gebeurt er iets met een negen. Als het moeilijk wordt dan neemt hij afstand van het probleem, hij zal niet gaan bemiddelen. Dat is waarom een negen zich vaak niet herkent in de bemiddelaar. Een negen probeert te schipperen door de zaak wat af te zwakken, de aandacht op de positieve kanten van het verhaal te richten, de meningen te relativiseren en proberen op één lijn te krijgen. Kan hij niet om het conflict heen dan komt hij in actie om zo snel mogelijk tot een oplossing te komen.

Het lijkt alsof een negen neutraal is en geen positie inneemt, maar dat is niet waar. Hij is niet neutraal, de negatieve gevoelens mogen niet uitgesproken worden, waardoor het conflict niet helder wordt en ook niet opgelost wordt, er wordt iets onder het vloerkleed geschoven en de rust keert terug. Als een negen gaat bemiddelen, dwingt hij de ander om zijn mening te relativiseren en in te slikken zodat de spanning verdwijnt en rust terugkeert. Hij geeft aan om vooral geen stennis te maken. En de negen vindt al snel dat mensen zich storend gedragen. Vindt een ander dat er sprake is van gedachten wisselen of een discussie, is het in de beleving van de negen al een bedreiging, iets wat uit kan lopen op een ruzie en conflict. Dit is het moment dat hij wel met een duidelijke mening naar buiten komt.

Hij kan intolerant worden als andere mensen zijn woede triggeren. Hij ergert zich aan mensen die veel ruimte innemen ten koste van anderen en zich respectloos gedragen. Zijn allergie is iemand die zich profileert en die belangrijk doet, hij is allergisch voor iedereen die dingen doet die hij zichzelf verboden heeft. Zoals bij elk type, dat wat je zelf probeert te vermijden wekt allergie op. De negen laat zelden iets van ergernis, boosheid merken. Hij mag van zichzelf geen problemen veroorzaken en ondanks al zijn moeite om problemen en conflicten te vermijden, de realiteit is dat hij er mee in aanraking komt. Voor een negen die zelf de neiging heeft om alle problemen weg te rationaliseren, kan het helpen ondersteuning te krijgen bij het om leren gaan met zijn probleem serieus te nemen.

Wat een negen goed kan is iets weigeren, koppig weigeren. Dit is een vorm van passieve agressie, voortkomend uit het gegeven dat hij zich gemakkelijk aanpast aan anderen en zichzelf vergeet. Hij doet alsof zijn behoeften niet belangrijk zijn maar ondertussen voelt hij wel degelijk woede omdat hij over het hoofd wordt gezien. En de woede laat hij niet zien, terwijl van binnen de spanning wel oploopt. De woede stapelt zich op en op enig moment kan er een heftige escalatie ontstaan, geheel onverwachts.

De passieve vorm van agressie is voor de negen een manier om zijn woede niet direct te uiten. Hij houdt zich in en gaat op een indirecte manier het conflict uit de weg. Zijn zelfbeeld van vredelievend persoon die zijn negatieve gevoelens kan beheersen, blijft hiermee in stand. Dat zijn koppige gedrag niet altijd goed is voor anderen en dat hij daarmee agressie op kan roepen, dat heeft hij meestal niet door. Hij wil het zelf rustig en gezellig houden en ziet niet dat zijn behoefte aan rust ten koste gaat van de behoeften van andere mensen. Vooral voor de partner van een negen kan het moeilijk zijn, het kan een gevoel van machteloosheid geven als de negen weigert te zien wat er mis is.

De negen ziet zijn woede slecht en ziet niet in dat het weigeren om een conflict aan te gaan eigenlijk agressiever is dan het wel aangaan van een conflict. Wanneer een negen wat bewuster van zichzelf wordt, kan hij meer contact met zijn woede krijgen. Hij leert dan om zijn woede of frustratie eerder te uiten, waardoor juist een conflict voorkomen wordt. Dat een negen zijn woede, frustratie of iets anders negatiefs niet voelt komt omdat hij zichzelf voortdurend verdooft.

### **Verdediging verdoven.**

De negen verdooft negatieve emoties, conflicten en alles wat hij als bedreigend ervaart voor zijn rust, hij wil de rust niet laten verstoren. Is er sprake van een meningsverschil, dan haalt hij de scherpe kantjes eraf en vlakkt de mening af. Ruzie wordt gesust en problemen terzijde geschoven. Ook zijn eigen behoefte en verlangens worden onderdrukt om de rust te bewaren.

Het afweermechanisme komt in werking als hij geconfronteerd wordt met pijn en pijn is alles wat negatieve spanning oplevert en bedreigend is voor de harmonie en rust. Hij moet hard werken om zichzelf tevreden te houden en dat lukt alleen door al het negatieve wat hem niet bevalt buiten te houden, te relativiseren en af te vlakken. Om zijn negatieve gevoelens te verdoven heeft hij ook goed geleerd om de positieve kant van iets te benadrukken. Maak je niet zo druk of slaap er nog eens een nachtje over zijn typische uitdrukkingen voor een negen. Een manier om zichzelf te verdoven en zichzelf gerust te stellen. Hij wil het glas halfvol zien en de zon achter de wolken zien schijnen. Als hij zegt dat de meeste conflicten zich vanzelf wel oplossen, bedoelt hij eigenlijk dat hij twijfelt aan zijn invloed. Zijn bijdrage zal geen verschil maken. Hij laat dingen liever op zijn beloop, de tijd heelt ook alle wonden.

De negen kent als verdoving hard werken. Heel actief zijn om maar niet betrokken te raken bij conflicten. Hij wil neutraal blijven en dat is een reden voor hem om zijn eigen en andermans gevoelens niet echt serieus te nemen. Het sussen en verzachten om tegenstellingen te voorkomen doet hij bij zichzelf en bij anderen. Wat hij zich niet realiseert is dat hij door te verdoven ook minder van de plezierige kanten van het leven ervaart. Het werkt twee kanten op en dat is jammer, want hij doet hiermee zichzelf maar ook anderen tekort. Er zijn wel degelijk mensen die zijn aanwezigheid op prijs stellen en wat vanwege zijn houding, niemand zit op mij te wachten, niet lukt. Het is voor hem moeilijk te begrijpen dat er mensen zijn die zich met hem willen verbinden en hem belangrijk vinden.

Hij krijgt pas keuze als hij bereid is om een compromis te sluiten en stelling in te nemen in plaats van neutraal te blijven vanwege de harmonie. Hij kan leren bij zijn eigen mening te blijven en de ander zijn keuze te gunnen en stoppen met dingen doen vanuit strategische overwegingen.

Als een negen leert ruimte voor zichzelf in te nemen gunt hij dat vanzelf anderen ook. Als hij bereid is zijn grenzen aan te geven krijgt hij ook minder het gevoel over de grenzen van anderen heen te gaan en teveel ruimte in te nemen. Maar hij verdooft zichzelf liever met het idee dat hij geen ruimte nodig heeft en op te gaan in het leven van een ander.

Met dat hij alles wat in zijn leven gebeurt onbelangrijk maakt komt hij wel steeds verder van zichzelf en van anderen af te staan. Een negen kan wel cynisch zijn en dat komt omdat hij het leven minder mooi ervaart dan hij zou willen en doordat hij gevoelens van zichzelf en van anderen niet serieus neemt. Dat maakt alles onbeduidend en relatief, iets wat dicht tegen cynisme aanligt. Als een negen kan accepteren dat het leven hard kan zijn en dat er conflicten zijn, kan hij reëler en minder cynisch worden. Echter de verdoving zorgt ervoor dat hij de realiteit niet onder ogen ziet.

Door het afstand nemen van de realiteit kan hij gemakkelijk een fantasiewereld instappen om te dromen van een vredige wereld. Hoe onrustiger het is hoe meer hij zich verdooft. Een negen kan een afwezige indruk achterlaten, hij is er wel en hij is er niet. Ten volle aanwezig zijn, wakker en alert blijven is niet eenvoudig. Onbewust wil hij niet te wakker zijn zodat hij niet in contact hoeft te komen met zijn gevoel. Het mee laten voeren met de stroom van het leven en half verdoofd leven is veiliger. Dat geeft hem het gevoel van controle: geen pijn is zo groot of hij kan wel verdoofd worden en door al enigszins verdoofd te zijn komt alles ook niet zo binnen.

Een negen heeft zichzelf onbewust aangeleerd om zich in te houden en niet te bewegen waarmee hij hoopt aan een harmonieuze wereld bij te dragen en conflicten te voorkomen. Alles wat een negen doet en vooral alles wat hij nalaat komt voort uit zijn drijfveer luiheid.

### **Drijfveer luiheid.**

Een negen is geneigd om een gemakkelijke levenshouding aan te nemen om zo ontspannen in het leven te staan. Hiermee wekt hij wel eens de indruk lui te zijn en inderdaad kan het tempo van een negen lager liggen dan het tempo van de meeste mensen. Waarom moeilijk doen als het gemakkelijk kan. Maar de grootste luiheid van de negen is de luiheid om zichzelf actief te delen met anderen. Vooral negatieve gedachten en twijfels zal hij niet gemakkelijk uiten. Er is rust door niet in beweging te komen en zichzelf in te houden. Luiheid is de drijfveer van de negen, gericht op harmonie en rust, conflicten vermijden en onrust te doven.

De luiheid zorgt er ook voor dat een negen niet gemakkelijk voor zijn eigen mening gaat staan. Soms omdat het moeilijk voor hem te verwoorden is en soms om conflicten te vermijden. Het uiten van negatieve gevoelens doet hij zelden. Hoe minder je uitspreekt en oproept hoe beter. En meestal vindt hij het ook niet belangrijk genoeg om aandacht voor te vragen. Onbewust is het zo dat hij het eng vindt om aandacht te vragen voor zichzelf, want je weet niet wat dat kan oproepen bij de ander. Hij wil zich niet laten afleiden door negatieve gevoelens. De luiheid motiveert de negen om zich passief maar wel krachtig te verzetten tegen alle rustverstoorders. Zo heeft de negen het gevoel dat hij controle heeft, controle door te weigeren. En zo gaan de dingen zoals hij het wil en moet de ander zich aan hem aanpassen. Dat doet hem goed want vaak heeft hij het idee dat hij zich aan moet passen aan het tempo van zijn omgeving en daar heeft hij een hekel aan. Hij voelt zich plezierig als hij in rust zijn dingen kan doen. Als hij het gevoel heeft om opgejaagd te worden dan gaat hij vertragen. En met dat zijn tempo lager ligt dan het tempo van anderen, heeft hij al snel het gevoel opgejaagd te worden in het contact met anderen. Een negen ervaart het leven al gauw als hectisch en druk en hij raakt snel gestrest als er eisen aan hem worden gesteld. Door te vertragen, uit te stellen of dingen gewoon niet te doen, protesteert een negen op indirecte wijze tegen het tempo dat anderen hem op willen leggen.

Wat een negen niet eenvoudig vindt is het stellen van prioriteiten. Dit betekent dat je aan moet geven wat je belangrijk vindt en dat is lastig voor een negen. Alles lijkt vaak niet belangrijk genoeg om je druk over te maken. Wat hij graag doet is de tijd doden met relatief onbelangrijke zaken gebeurt, dat doet hij vaak en daarmee wordt uitgesteld wat wel belangrijk is om gedaan te worden. Tijdverdriven kan een negen goed, doelgericht bezig zijn is iets anders. Als iets echt af moet dan komt hij pas op het laatste moment in actie. Het hebben van een opgelegde deadline kan helpen omdat hij zelf het moeilijk vindt om deadlines te stellen. Een externe motivatie om in actie te komen helpt hem om iets te gaan doen. Tegen een deadline aan, dan is er voldoende spanning om bezig te gaan want hij wil natuurlijk geen trammelant hebben. En zo heeft hij meestal

net op tijd zijn klus af. Het uitstelgedrag kost heel veel energie omdat hij in gedachten wel bezig is met wat hij zou moeten doen terwijl hij het toch niet uitvoert. De luiheid motiveert vooral om niet in actie te komen. Luiheid zet de negen aan om zichzelf te verdoven met de gedachte dat het meeste niet echt belangrijk is om zich druk om te maken. Hij wordt gemakzuchtiger en het wordt steeds moeilijker om met iets te starten en bezig te gaan met iets wat hij toegezegd heeft te doen. De negen is eigenlijk weinig gemotiveerd om afspraken na te komen als het al gelukt is om met hem een afspraak te maken. Hij twijfelt aan het nut van zijn bijdrage en ziet het belang van de meeste afspraken niet in en neemt ze ook niet zo serieus. De meeste dingen lossen zich vanzelf wel op. Het dubbele is dat de luiheid aan de andere kant de motivatie is om hard te werken. Hard werken is ook een vorm van verdoving wat de luiheid ook weer in stand houdt. Zolang de negen bezig is met werk hoeft hij geen aandacht te schenken aan onrust en spanning. Aandacht voor negatieve gevoelens vermijdt hij liever. Zelfreflectie is niet iets waar hij zich mee bezig houdt en zich zelfs tegen verzet. Onbewust is hij misschien wel bang voor wat hij tegenkomt als hij op zelfonderzoek uitgaat. Stel dat hij minder tevreden is en geconfronteerd wordt met emoties, dat veroorzaakt heel veel onrust. De luiheid van de negen motiveert om niet naar zichzelf te kijken, om emoties af te vlakken en zichzelf tevreden te houden. Een negen kan ontspannen overkomen, het gaat echter niet vanzelf. Hij werkt hard om de realiteit niet te hoeven zien, verdooft alles en ontkent wat niet bij zijn ideaalbeeld past. Gaat een negen zichzelf serieus nemen dan kan hij het verschil gaan ontdekken tussen verdoofd zijn en echt ontspannen zijn, tussen afgedwongen rust en echte harmonie, tussen neutraal doen om geen conflicten te veroorzaken en echt neutraal zijn. Hij zou zijn relativiseringsvermogen juist in kunnen gaan zetten om zichzelf juist wel te profileren. Als een mening relatief is, dan kan hij net zo goed wel een eigen mening hebben. Het zou goed zijn als een negen wakker aanwezig kan zijn en stopt met zichzelf weg te relativiseren. Hij kan leren om stap voor stap zich te verbinden met zijn positieve en met zijn negatieve kanten en gevoelens. Hoe meer hij bereid is om zich te verbinden met zichzelf hoe minder hij andere mensen op afstand hoeft te houden. En dat geeft veel rust, ontspanning en echte harmonie.