

De nieuwsbrief van september 2012. De laatste nieuwsbrief is al weer even geleden. Dit in verband met de vakantie periode. Wens dat jullie allemaal een goede vakantie- en zomerperiode hebben gehad.

Zelf ervaar ik het als een bijzondere periode, de tijd van rustiger fietspaden in de ochtend aangezien de scholieren niet massaal onderweg zijn, drukker overdag met snelle fietsers die een rondje doen met trap ondersteuning en nagenoeg geen files, als het ware een periode van bezinning en rust.

Wetende dat niet iedereen het prettig vindt om uit het vaste ritme gehaald te worden. En wetende dat sommige mensen zo vermoeid zijn dat de periode van vakantie en niet werken gewoon tekort is om volledig bij te tanken. Er is dan vaak gelijk al weer een verlangen naar een volgende vakantie.

En na de vakantie weer richting "routine", vaak met het voornemen het vakantiegevoel vast te houden. Iets wat nog niet simpel is, want voor je het weet zit je weer in de waan van alledag, herkenbaar?

Zo'n periode is voor mij ook een tijd om even stil te staan en te kijken naar balans tussen werk, privé en dat wat ik werkelijk belangrijk vind. Om meer van dat wat werkt en minder van dat wat niet werkt te doen. Balans in hoe je je voelt en met de dingen om kunt gaan en evenwicht tussen inspanning en ontspanning. Het is zo van belang om te voorkomen dat je ziek gaat worden en je lichaam gewoon in ene onverwachts NEE zegt.

Ik ben nog onder de indruk van een artikel dat ik gelezen heb over het gegeven dat er steeds meer jongeren tot 30 jaar zijn die een burn-out krijgen of last hebben van stress en paniekaanvallen. Voor een ieder geldt dat het heel praktisch is om stil te staan en bewust te worden hoe het eigenlijk met je is. Hierdoor kun je uitval voorkomen en ook tijdig begeleiding gaan zoeken. Met dat je dit leest, een mooi moment om even te ervaren: hoe is het werkelijk met je?

In mijn praktijk hoor ik dat mensen gedurende het traject zichzelf leuker zijn gaan vinden en rust en opluchting ervaren door meer van zichzelf te begrijpen en te weten waar, waardoor en wanneer overtuigingen ontstaan zijn. Te snappen waarom ze de dingen doen die ze doen. Er is namelijk altijd een reden waarom je iets doet zoals je het doet. De reden is een beslissing die je ergens in je leven hebt genomen, vaak om pijn te vermijden. Nooit meer die zelfde pijn te ervaren. En dat gebeurt op onbewust niveau. Zo'n beslissing of overtuiging werkt vaak beperkend en dat is jammer. Het is van belang om deze overtuiging te herkennen, te erkennen en te accepteren dat het er is geweest en nut heeft gehad in het verleden, maar niet meer in het nu. Door te "behandelen" ontstaat er ruimte om andere keuzes te maken.

En zo wordt dus de beperking / overtuiging achter het gedrag onwerkzaam en opgeruimd.

En daar nu verder over, het beperkende gedrag achter de enneatypes:

Ook al is het even terug, ik heb leuke reacties ontvangen naar aanleiding van de vorige mail over type 1, onder meer over de laatste zin, een mooie zin en zo waar als maar kan, voor een ieder en speciaal voor de Een: Ze zijn niet beter, noch slechter dan anderen, maar net als iedereen gewoon een volmaakt mens.

Wil je het nog teruglezen, kijk daarvoor op www.coachingzwolle.nl, onderaan link nieuwsbrief.

En dan nu over type twee, de helper, ook dit verhaal is in 2 gedeeltes. Een samenvatting en een verdieping. Gezien de lengte van het verhaal vraag ik me af of het prettiger voor jullie is om de verdieping via de nieuwsbrief op mijn website te kunnen lezen. Laat het me even weten voor de volgende keer.

Je hebt zo wederom de keuze hoeveel tijd je aan lezen wilt besteden.

Heel veel leesplezier.

Het systeem achter type Twee, de helper.

type	fixatie	vermijding	verdediging	passie
2	Nodig zijn	behoefteigheid	Onderdrukken eigen behoefte	trots

Verdedigingsmechanisme is onderdrukken eigen behoefte

Passie van de 2: trots ----->fixatie is nodig zijn
Vermijding is behoefteigheid / inadequaatheid

Hoe werkt het systeem achter de Twee, samengevat:

De twee wil belangrijk zijn voor anderen. Hij wil bijdragen aan het geluk van andere mensen door voor ze klaar te staan of op een andere manier iets voor ze te betekenen. Door anderen te geven wat ze nodig hebben, "koopt" de twee als het ware waar hij zelf zo naar verlangt. Warmte, aandacht, liefde en bevestiging.

Onbewust gaat de twee er vanuit dat de liefde van andere mensen verdiend moet worden en doet dat door daar een directe inspanning voor te leveren. Aan het nodig zijn voor anderen (fixatie is nodig zijn / sociale houding) ontleend de twee zijn bestaansrecht. Hij is belangrijk want hij maakt een positief verschil in het leven van anderen. De twee straalt uit dat het hem weinig moeite kost om iets aardigs voor een ander te doen en de helpende hand te bieden als dat nodig is en daar bijna automatisch op in te spelen. Bijzonder is dat een twee niet wacht of er überhaupt een hulpvraag is, hij helpt gewoon. En juist dat maakt dat ze over eigen grenzen gaan. Het kost veel én het levert ook veel op.

Zolang de twee focust op de behoeften van anderen hoeft hij namelijk zijn eigen behoefte (vermijding is behoefte, ontoereikendheid) niet te voelen. Want daar is de twee bang voor. Dat betekent dat je het zelf niet meer kunt redden en dat je misschien wel afhankelijk wordt van de goede zorgen van andere mensen. En dat is voor de twee een schrikbeeld. Geven voelt nu eenmaal veiliger dan ontvangen. Om het geven en helpen vol te kunnen houden, onderdrukt de twee zijn eigen verlangens en behoeften voortdurend.

De verdediging is dan ook onderdrukken van de eigen behoefte. Hij doet of hij niets anders nodig heeft dan de prettige bevestiging dat hij belangrijk is voor anderen en cijfert zichzelf op een onopvallende manier weg. Ondertussen houdt hij de touwtjes strak in handen en regelt hij het wel zo dat hij zelf niemand nodig heeft en andere mensen hem des te meer. Als de twee lange tijd zijn eigen behoeften onderdrukt heeft gaat hij zich toch op een gegeven moment tekort gedaan voelen. Meestal wordt hij daar wrokkig en boos van.

De twee is als het ware verslaafd aan het gevoel dat hij zoveel kan betekenen voor anderen en daarbij zo weinig voor zichzelf vraagt. Dat geeft hem veel zelfbevestiging en dat voedt zijn trots. De passie/drijfveer van de twee is trots. Trots is de motor van de twee, die hem motiveert nodig te zijn voor anderen, zijn eigen behoefte te vermijden en de eigen behoeften te onderdrukken en zo is de cirkel rond.

Tweeën zijn trots op zichzelf, hun prestaties en op anderen. Wordt de twee zich bewust van zijn enneagram strategie, dan realiseert hij zich meestal dat hij de tekorten in het leven van anderen vooral wil opheffen om zijn eigen tekorten niet te hoeven voelen. Omdat de twee allesbehalve egocentrisch wil zijn, kan dit inzicht hem motiveren om net zo goed voor zichzelf te gaan zorgen als voor anderen en zijn eigen behoeften wat serieuzer te nemen. Ik noem dit "gezond egoïstisch" zijn.

Leert de twee om te vragen, dan zal hij gaan ontdekken dat andere mensen hem ook veel te bieden hebben en dat hij net als iedereen soms gewoon hulp nodig heeft. En ook al doet dat soms pijn, het is altijd nog vele malen beter dan al je eigen behoeften bij voorbaat weg te cijferen uit angst geen waardering te krijgen. Want dan doe je jezelf zeker tekort.

En dit systeem houdt zich zelf dus in stand. Door de schil van de verdediging kunnen tweeën er niets aan doen, omdat het voor hen een onbewust mechanisme is.

Het gebeurt gewoon!!! En een twee heeft het zelf niet door dat dit zo werkt.....

Herken je dit mechanisme bij jezelf of anderen?

En hoe zou het zijn als je hier keuze in zou hebben?

Wat voor een twee zeker (en ook voor anderen) van belang is om te weten en te ervaren is de betekenis van geven en nemen, schuld en onschuld. Elk systeem heeft namelijk behoefte aan gelijkwaardigheid en dus dat geven en nemen in evenwicht is. Door te geven krijg je recht op iets, je blijft in de onschuld, en door te nemen raak je in de schuld. De balans tussen geven en nemen is een vloeiende beweging tussen recht op iets hebben en tot iets verplicht zijn. Als je in een systeem, zoals relaties en vriendschappen, ten volle kunt geven en nemen ervaar je een tevredenheid, een gevoel van balans. Het evenwicht wordt verstoord als je weigert iets van een ander aan te nemen om zo buiten de schuld te blijven. En het evenwicht wordt verstoord als je heel veel geeft om zelf zo onschuldig te blijven.

Onderzoekstip: kijk eens naar relaties die eigenlijk niet meer zo goed lopen of al beëindigd zijn, kijk eens of er balans tussen geven en nemen, schuld en onschuld aanwezig is / is geweest. En?

Tot zover de samenvatting.

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

De volgende keer ga ik verder met type drie, de winnaar.

En wil je meer lezen, hier het systeem achter type twee, de helper, verder uitgediept:

Fixatie: nodig zijn

Als ik iets voor andere mensen beteken, hebben ze me nodig en zullen ze van me houden. Dat is de onbewuste motivatie van de twee. Hij scant onbewust wat een ander nodig heeft en op een natuurlijke manier speelt hij hier op in. Dit gaat van zelf. Met als doel, waardering en erkenning krijgen. Onbewust had de twee blijkbaar al vroeg in zijn leven door dat hij door te geven zijn eigen behoeften via een omweg kon bevredigen. Door zo liefde en aandacht te verdienen, gaf hem dat het gevoel dat hij invloed en controle op zijn eigen leven had en dat maakte hem minder afhankelijk van de willekeur van andere mensen. En wat werkt, daar doe je meer van: op onbewust niveau is het zijn tweede natuur geworden.

Een twee die niet nodig is voelt zich leeg. Hij heeft gelijk de angst dat niemand meer van hem houdt. Er zomaar zijn zonder te geven ervaart de twee als tegennatuurlijk.

Een twee vindt het wel prettig als zijn inspanningen gezien worden, bevestiging door anderen ligt gevoelig. Als een twee een rol op de achtergrond heeft dan kan het zijn dat zijn bijdrage aan het succes van een ander niet gezien wordt. En dat steekt hem dan enorm. Omdat hij zijn eigenwaarde koppelt aan het nodig zijn, is het voor hem van groot belang dat de buitenwereld ziet hoe belangrijk en onmisbaar hij is voor anderen.

Een twee komt zelden tot rust, want er is altijd wel iemand te helpen. En dat is heel inspannend. Hij kan niet voor iedereen tegelijk van betekenis zijn. Hij schippert met zijn tijd, energie en aandacht om iedereen van dienst te kunnen zijn en vervolgens te ervaren dat dit niet altijd lukt. Hij heeft een onbewuste overtuiging opgedaan: het is nooit genoeg wat ik geef.

Onbewust verwacht de twee dat iedereen net zo attent en zorgzaam is als hij. Dat is dus een illusie. Niet iedereen is zo bezig met de behoeften van anderen. De meeste mensen gaan uit van zichzelf. Dit tot grote frustratie van de twee, die het juist zo nodig heeft dat andere mensen attent voor hem zijn omdat hij zelf zo vaak slecht voor zichzelf zorgt. De twee vindt mensen die beter voor zichzelf zorgen (en dat zijn de meeste mensen) al snel egocentrisch.

De meer bewuste twee ziet in dat zijn zorgzaamheid regelrecht voortkomt uit eigenbelang. Die beseft dat hij het zelf nodig heeft om nodig te zijn en herkent zijn eigen manipulatie. Geven om iets terug te krijgen. De twee die zijn eigen manipulatie ziet realiseert zich vaak met een schok dat hij minder nodig en onmisbaar is dan hij zichzelf heeft wijsgemaakt. Door de rol van geveer op zich te nemen, plaatst een twee zichzelf onbewust enigszins boven andere mensen.

Zolang de twee zich richt op de behoeften van anderen hoeft hij niet te voelen hoe behoeftig hij zelf eigenlijk is.

Vermijding van de twee, behoeftig zijn:

Behoeftig zijn betekent voor de twee dat je iets nodig hebt van anderen en dus afhankelijk ben. En dat wil een twee niet. Nodig zijn is prima, maar nodig hebben is een ramp.

Een twee vindt het vreselijk om iets te moeten vragen. Hij is als de dood dat hij niet krijgt wat hij vraagt. En die pijnlijke ervaring wil hij zich zelf besparen. Door te focussen op mensen die meer behoeftig zijn dan hij, vermijdt de twee het om zijn eigen behoeftigheid onder ogen te moeten zien. En dat is ook troostend.

Hoe meer de ander in nood is, hoe krachtiger de twee zich voelt. Terwijl hij de ander aan het redden is hoeft hij zijn eigen angsten, hulpeloosheid, verdriet en kwetsbaarheid niet onder ogen te zien. Hij wil zelf niet geholpen worden, hij lost zijn eigen problemen wel op. Hij gaat ervan uit dat iedereen net zo veel moeite heeft met zijn behoeftigheid als hijzelf en dat het tonen van je behoefte belastend is voor andere mensen. Het is voor hem een negatieve manier van aandacht vragen. Bovendien kun je er niet voor anderen zijn als je aandacht voor jezelf vraagt en dat vindt de twee egocentrisch. Hij kan het dan ook nauwelijks verdragen als er mensen zijn die zijn behoeftigheid wel serieus nemen en hem willen ondersteunen. Als een ander hem raad, hulp, liefde of iets anders geeft dan is dat lastig. Alsof hij daarmee ogenblikkelijk in de schuld komt te staan bij die ander. Ik heb iets van jou ontvangen, dus moet ik dat goedmaken door jou iets terug te geven. De twee zal bij ontvangen alles in het werk stellen om de balans weer te herstellen en het recht te trekken want hij houdt er niet van om de underdog te zijn en zo voelt dat als hij de ontvangende partij is. Zijn hele strategie is bedoeld om onafhankelijk te blijven en niets nodig te hebben van andere mensen.

Een twee wil zijn onafhankelijke positie beschermen en eigenlijk zijn angst voor eenzaamheid niet voelen. Onbewust organiseert hij het zo dat andere mensen niet eens de kans krijgen om hem te helpen. Juist door deze houding creëert hij eenzaamheid en dat maakt dat hij op zichzelf aangewezen is.

De twee loopt regelmatig tegen zijn eigen grenzen aan en raakt gefrustreerd. Hij voelt zich machteloos en zonder controle. Hij kan niet meer volhouden om er voor anderen te zijn en kan ook niet ontvangen wat anderen hem te bieden hebben. Juist wat hij wilde vermijden lijkt waarheid te worden. Hij staat met lege handen: heeft niets meer te geven en is evenmin instaat om iets te

ontvangen. Hoe paradoxaal. Hij heeft het uiteindelijk zo voor zichzelf georganiseerd dat hij alleen nog maar behoeftig is en dat was wel het laatste dat hij wilde.

Verdediging: onderdrukken eigen behoeften.

De twee vindt het lastig om te weten wat hij zelf nodig heeft doordat hij gewend is om zijn eigen behoeften en verlangens systematisch te onderdrukken. Het is zijn tweede natuur geworden om zich als een kameleon aan te passen aan de behoeften van anderen en zijn eigen behoeften te onderdrukken. De twee weet als geen ander mensen voor zich te winnen. Door te vleien, positief te bevestigen en zijn eigen kritische en scherpe kant te onderdrukken, regelt hij al dan niet bewust dat hij zelf minimaal kritiek van andere mensen krijgt. Afhankelijk van het soort contact laat hij een bepaald deel van zichzelf zien: zijn warme kant, zijn belangstellende kant, zijn assertieve of zijn vrolijke kant. Net wat de ander op dat moment nodig heeft. De kanten van zichzelf die op dat moment niet bruikbaar zijn, onderdrukt hij. Zo ontwikkelt hij meerdere ikken en is hij regelmatig in verwarring over welke ik hij nu echt is. Hij weet niet welk deel geactiveerd is / wordt en heeft het ook niet in de gaten.

De oorsprong kan al in de jeugd liggen. Veel tweeën geven aan dat ze als kind erg gevoelig waren en veel verlangens hadden die niet vervuld konden worden. Ze voelden zich gefrustreerd en afgewezen. Om zichzelf te beschermen tegen de pijn en frustratie die deze afwijzing steeds weer opleverde, leerde hij zich als het ware in te houden. Als hij zichzelf was vroeg hij te veel en dat leverde vooral negatieve reacties op. Om toch op een prettige manier te kunnen overleven leerde hij zichzelf onbewust aan om zijn verlangens te beheersen. Door zijn eigen behoeften te onderdrukken kreeg hij alsnog wat hij graag wilde: liefde, positieve waardering en aandacht.

Het klaarstaan voor anderen ziet de twee als zijn enige echte behoefte totdat de emmer echt vol zit met onderdrukte gevoelens. De wrok van de gever is dan opgebouwd. Hij is volkomen uit balans: gefrustreerd, boos en uitgeput. De uitbarstingen van de wrokkige twee duren over het algemeen kort, maar zijn wel heftig en intens. Woedend over zoveel oneerlijkheid vraagt hij zich af waarom andere mensen niet wat meer rekening met hem houden. In het beste geval krijgt hij door zo'n hysterische bui in de gaten dat hij vooral zichzelf tekort doet en veronachtzaamt. De twee gedraagt zich nu als een echte martelaar. Hij beklagt zich verontwaardigd dat hij zich tekort gedaan voelt. En dat terwijl hij zelf altijd klaar staat voor anderen. Hij voelt zich dan slachtoffer van het gedrag van andere mensen. Het zou handig zijn als hij zou begrijpen dat hij vooral slachtoffer van zijn eigen strategie is. Maar nogmaals: dit zijn niet de meest geschikte momenten om deze feedback te geven. Hij zit vast in zichzelf en staat niet open voor adviezen. Bovendien zou hij zich al snel persoonlijk aangevallen voelen, want voor kritiek is hij erg gevoelig.

Wat ook bij de twee speelt is het zoeken van de balans tussen geven en nemen. Onbewust waakt hij ervoor niet leeg te lopen. Contacten kosten de twee meestal veel energie. De twee die sociaal en extravert overkomt, is in feite een introverte persoonlijkheid: hij laadt zich op door zich terug te trekken en tijd alleen door te brengen en niet zoals extraverte mensen dat doen, door contact met andere mensen. Want dan heeft hij de neiging om zijn eigen behoeften te onderdrukken. Is hij helemaal alleen dan kan hij het contact met zichzelf herstellen zonder dat hij daarbij wordt afgeleid door de verlangens van andere mensen.

Zolang de twee het nodig heeft om nodig te zijn, heeft hij daar andere mensen voor nodig. De twee merkt achteraf pas wat het prijskaartje voor zijn sociale gedrag is. Als hij weer alleen is voelt hij wat het gekost heeft om het iedereen naar de zin te maken en zijn eigen behoeften te onderdrukken. Het is heel gezond voor een twee om veel tijd alleen door te brengen. Vaak moet hij dat leren. Als je alleen bent kun je niets voor anderen betekenen. De grote leegte en eenzaamheid die tweeën voelen en die ze normaal opvullen door voor anderen te zorgen, ervaren ze als heel verwarrend. Als de twee goed gaat begrijpen dat zijn strategie puur berust op eigenbelang en dat hij vooral zijn behoeften en verlangens onderdrukt om zichzelf op de been te houden en zijn eigen tekorten niet te hoeven voelen, kan hij gaan groeien. misschien dat hij dan wel kan leren om net zo goed voor zichzelf te zorgen als voor anderen. Als hij daar tenminste niet te trots voor is.

Passie: trots.

Trots is de motor van de twee die hem op het meest onbewuste niveau aanstuurt om nodig te willen zijn, zijn behoeftigheid te vermijden en zijn eigen behoeften te onderdrukken. Trots groeit als hij een positief verschil maakt in het leven van anderen, zijn ego groeit. Hij is belangrijk en betekenisvol. Dat hij daarbij zo weinig voor zichzelf vraagt, versterkt zijn trots alleen maar. Hij is nodig, maar heeft zelf niets nodig. De twee is verslaafd aan het gevoel trots. Heeft de twee eenmaal door dat hij door trots wordt gemotiveerd dan vindt hij dat vaak niet prettig. Hij blaast zichzelf op met zijn trots om zijn eigen onzekerheid, twijfel en angst niet te hoeven voelen. Dat andere mensen op hem trots zijn, is voor hem de ultieme bevestiging. Ze hebben opgemerkt hoe belangrijk hij is. En dat is waar het hem om gaat.

De twee wil bewijzen dat hij iets extra's in huis heeft. Hij beschikt over het bijzondere talent om precies aan te voelen wat een ander nodig heeft. Als betekenisvolle persoon wil hij ook in zijn werk iets extra's bij dragen. Hij is niet zomaar een collega maar een bijzondere. Hij voegt wat toe en weet zich binnen de kortste keren onmisbaar te maken. Hij is een collega om trots op te zijn.

Echter trots is niet een stevige basis om zelfvertrouwen op te baseren. Critiek, waardoor hij het gevoel krijgt dat hij iemand tekort zou hebben gedaan, komt hard aan. Dat doet pijn. De twee wil onbewust dat anderen afhankelijk zijn van zijn hulp. Hij wil de centrale figuur in het leven van een ander zijn, dat voedt zijn trots. De paradox is dat hij zichzelf hiermee afhankelijk maakt van de goedkeuring van anderen en juist dat maakt hem extra kwetsbaar. Een twee voelt zich aangetrokken tot moeilijke relaties. Mensen die complex in elkaar zitten kunnen bij hem terecht. Hij weet wel raad. Hij weet ook mensen te bereiken die door anderen allang opgegeven zijn. En daar is hij trots op. Dat de relaties van de twee vaak meer zorgprojecten dan gelijkwaardige relaties zijn, is dan ook niet verwonderlijk. Horizontale relaties kent de twee slecht, die zijn voor hem verwarrend. Vooral omdat hij dan zijn strategie als gevecht niet kan uitleven. Want de twee is te trots om zomaar te ontvangen zonder daar iets voor terug te doen. Pas als de twee geven en nemen van elkaar kan loskoppelen, kan hij leren om echt te geven, vanuit vrije wil op het moment dat hij er zin in heeft en echt te ontvangen. Dan zal hij echter zijn trots moeten loslaten en daarmee de ideaalplaatjes die hij van zichzelf koestert. Hij is niet belangrijker dan anderen en hij heeft niet minder behoeften dan een ander, maar is net zo behoeftig als iedereen. Ook hij is afhankelijk van de vrijgevigheid van anderen en kan daar met zijn strategie niets aan veranderen. De markt van geven en nemen kent nu eenmaal geen garanties.

Ziet hij dit onder ogen dan zal hem dat wellicht wat nederiger maken en motiveren om zijn schaduwkanten wat meer toe te laten. Als de twee door krijgt dat hij niet alleen zichzelf maar ook andere mensen tekort doet met zijn trotse houding, helpt hem dat vaak om zijn strategie bij te stellen. Het inzicht dat hij juist meer voor anderen kan betekenen als hij zich ook eens behoeftig toont en gewoon zichzelf is, motiveert hem daarbij.

Benieuwd of jullie de helper herkennen in je eigen omgeving. En ben je in staat om met deze kennis op een andere wijze naar iemand te kijken? En levert het wat op? Laat het me weten.

Met vriendelijke Groeten Wilma Schönberger
Coachingzwolle



Ps: wil je deze mail niet meer ontvangen laat het me even weten

Informatie o.a. Wat is EIK (Andromeda Academie), Je enneatype voorbij (Rita van der Weck-Capitein), de Enneagramcode gekraakt (Willem Jan van de Wetering), het geheim van je karakter (Willem Jan van de Wetering).