

HET ENNEAGRAM

Het enneagram is een persoonlijkheidstypering die ervan uitgaat dat alle mensen in negen persoonlijkheidstypen in te delen zijn. Het oudste geschrift waar enneagram symbolen in voorkomen dateert uit elfde eeuw na Christus. Het enneagram staat in een traditie van innerlijk werk dat al is begonnen bij de Egyptenaren en de Griekse wijsgeren. Er zijn ondertussen vele scholen en stromingen die zich bezig houden met het enneagram, er wordt steeds aan geschaafd en toegevoegd, het is werk-in-uitvoering.

Het enneagram beschrijft hoe iemand in het leven staat, hoe hij naar zichzelf en de wereld kijkt, wat er tijdens conflicten, stress en ontspanning met hem gebeurt. Het geeft een beschrijving van de kwaliteiten die je bezit en de valkuilen waar je in loopt. Ook beschrijft het waar je naar streeft in het leven (je drijfveren) en geeft aan welke gedragspatronen je je eigen gemaakt hebt om problemen in het leven op te lossen en je doelen te bereiken. In het gedragspatroon per type wordt beschreven wat de verleiding, vermijding, verdediging en verslaving is. Dat is voor ieder type uniek.

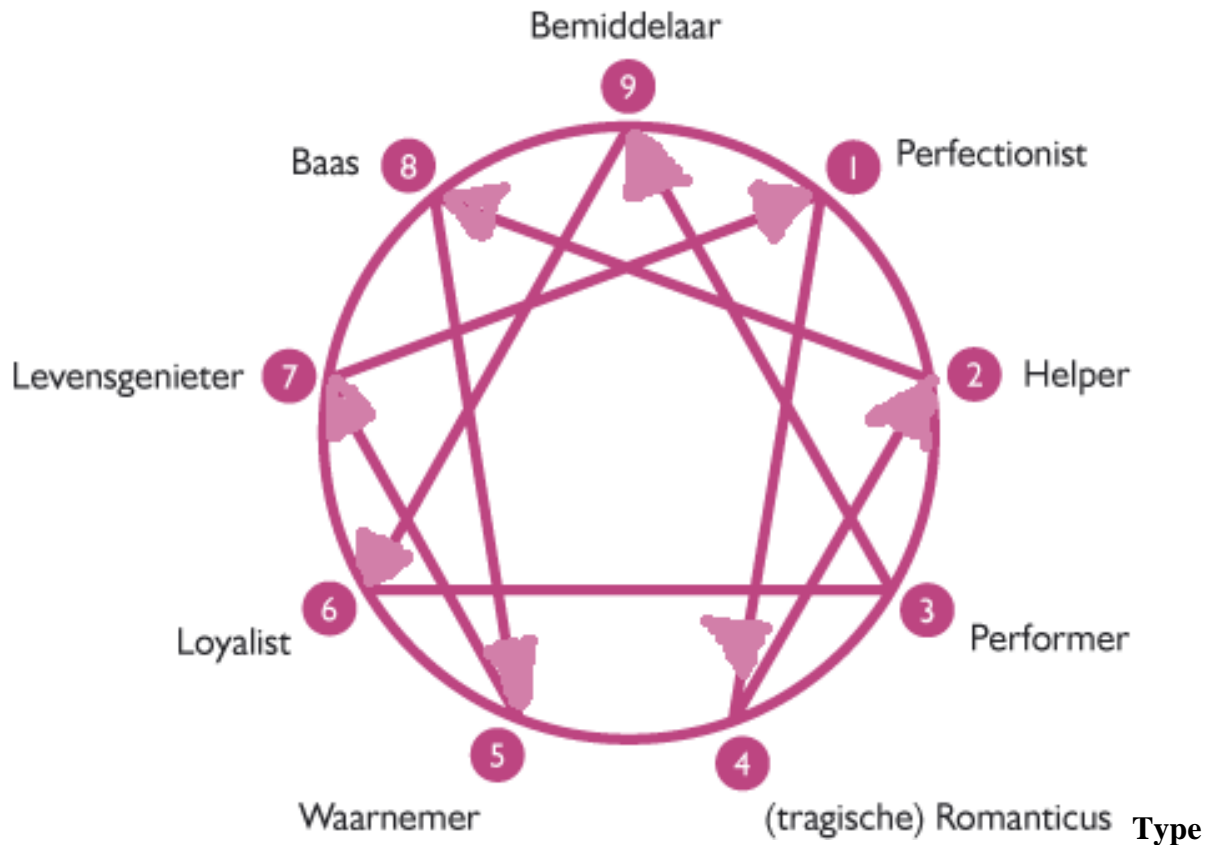
Deze gedragspatronen kunnen heel lang effectief zijn, maar vaak loop je op latere leeftijd tegen problemen aan die niet met het bekende gedragspatroon zijn op te lossen. Dan kun je letterlijk en figuurlijk “vastlopen”. Inzicht in je enneagramtype en je gedragspatronen kunnen je helpen om te kiezen voor ander gedrag als je met je vaste patronen vastloopt. Daarnaast kun je aan de hand van het enneagram ook bepalen welke kwaliteiten, valkuilen en allergieën bij jou aanwezig zijn (kernkwadrant), hoe je vaste patroon is bij conflicten en met welke typen je het goed kunt vinden.

Het enneagram wordt door vele coaches en counselors gebruikt als hulpmiddel om over gedrag te praten en mensen te helpen om te experimenteren met ander gedrag. Ook veel management consultants gebruiken het enneagram om het functioneren van mensen en groepen binnen organisaties te begrijpen en verbeteren. Het enneagram is zo populair aan het worden dat zelfs boeken over “tuinieren met het enneagram” verschijnen. Tsja, tuinieren is ook gedrag.....

Tot slot, laat niemand je vertellen wat voor type jij bent. Je hebt namelijk een type, je bent er geen en daarnaast bepaal jij helemaal zelf in welk type je je het meest herkent. Vaak is het een lang proces om je echte type te vinden, maar de tijd om aan je “innerlijk” te werken is nooit slecht besteedt!

Verderop in dit document vind je een samenvatting van wat er over de negen types te vertellen valt. Dat is leuke informatie, maar het is zeker niet compleet. Als je echt aan jezelf en je gedragspatronen wilt werken, zoek dan een goede coach of counselor die bekend is met het enneagram.

Het enneagram, een cirkel met negen punten die ieder een type vertegenwoordigen (ennea is grieks voor negen). De verbindende lijnen in de cirkel hebben te maken met de wet van drie: de driehoek tussen type 3, 6 en 9 en de wet van zeven, de lijnen tussen types 1, 4, 2, 8, 5 en 7. Deze lijnen leiden naar het type dat je onder stress of bij ontspanning vertoont.



Gebruikte bronnen:

“De psychologie van het enneagram” Monique Schouten

“Het enneagram voor dummies” Jeanette van Stijn

“De kernkwaliteiten van het enneagram” Daniel Ofman en Rita van der Weck

“Stap in de wereld van (ieder enneagramtype)” Rita van der Weck

“Het enneagram nu” Paul van Oyen

“Het enneagram in management” Oscar David

1: De perfectionist, hervormer, verbeteraar, volbrenger of rechter.

Ik blink graag uit in de dingen die ik doe. Mijn kracht ligt in mijn verlangen dingen goed te doen. Dat betekent dat ik correct, eerlijk en oprecht ben. Ik beperk me door kritisch, oordelend en star te zijn. Ik vermijd kritiek. Ik voel me aangetrokken tot mensen die integer en objectief zijn. Ik vind het fijn anderen te helpen zichzelf te verbeteren.

Mijn aandacht gaat altijd uit naar wat juist of onjuist is en wat verbetering behoeft, wat ik of een ander (niet) goed doe.

Positieve eigenschappen: kritische, serieus, verantwoordelijk, toegewijd, rechtvaardig, eerlijk, principieel, betrouwbaar, zelfdiscipline, georganiseerd, ordelijk, consciëntieus, idealistisch, productief, redelijk, weloverwogen, loyaal, ethisch.

Kernkwaliteiten: zelfdiscipline, betrouwbaarheid, ordelijkheid, idealisme.

Valkuilen: geobsedeerdheid, dogmatisme, pietluttigheid, bezetenheid.

Minder positieve eigenschappen: kritisch, veeleisend, stijf, formeel, ongeduldig, allergisch voor incompetentie en onrechtvaardige kritiek. Moet te veel van zichzelf, te serieus, of intolerant zijn. Vermijd om boosheid te laten zien. Dwangmatig in perfectionisme.

Wat waarderen anderen in type Een;

- heeft oog voor detail
- houdt zich aan afspraken
- voelt zich zeer verantwoordelijk
- verliest principes niet uit het oog
- weet hoe het hoort

Wat vinden anderen lastig

- kan erg principieel en vasthoudend zijn
- heeft moeite met delegeren
- goed is zelden goed genoeg
- weet het altijd beter
- ontspannen is niet altijd eenvoudig

Stress en relaxtype:

In stress de negatieve aspecten van type Vier: zelfmedelijden, depressie, minderwaardigheidsgevoel. In ontspanning de positieve aspecten van type Zeven: mogelijkheden zien, plezier maken, alles minder zwaar opnemen.

Conflictstijl: rechtvaardiger

Tracht het laten zien van zijn boosheid te vermijden. Perfecte mensen zijn immers nooit boos. Het houden van controle is zeer belangrijk. Maar een echt kwade Een kan heel kritisch en een betweter worden. Vergeeft heel moeilijk bij bedrog. Bij een conflict is rechtvaardigheid het meest belangrijk, daarnaast eerlijkheid en integriteit. Zal het conflict aangaan als er regels of procedures overtreden worden, of oneerlijkheid of gebrek aan integriteit in het spel is. Identiteit: relatie en resultaat zijn even belangrijk: integratie, compromis zoeker

Lichaamstype: De Een is een buiktype, hij pikt de signalen over sfeer, plezier, spanning of gevaar met zijn buik op en heeft een aangeboren talent om te luisteren naar zijn lichaam. Buiktypen hechten aan autonomie en zij gebruiken hun persoonlijke positie en kracht om het

leven te vormen zoals het moet zijn. Als er spanningen tussen anderen zijn dan zullen zij in de verbinding tegen anderen in gaan (moving against). Dit kan de vorm krijgen van standvastig, passief-agressief of beheersend zijn. De buiktypen delen een gevoel van waardeloos zijn en zich schuldig voelen omdat ze tekort schieten en zijn er daarom vaak op gericht van waarde te zijn.

Gedragscirkel

De Een voelt zich gefrustreerd over de wereld en zichzelf, omdat beide niet zijn zoals hij dat graag zou willen. Om het verschil tussen zijn ideaalbeelden en de realiteit op te heffen richt hij al zijn aandacht en energie op het vervolmaken van zichzelf en zijn omgeving (*verleiding = perfectie*). Daarbij gaat hij uit van zijn eigen normen, die meestal behoorlijk streng zijn. Hij probeert het “juiste” te doen, geeft het goede voorbeeld en moedigt andere mensen aan om zich te gedragen zoals het hoort. Fouten, verkeerd gedrag en eigenlijk alles wat niet past bij zijn ideaalbeelden probeert hij bij zichzelf te vermijden (*vermijding = imperfectie*). Dat doet hij ook om kritiek te voorkomen, want daar kan hij slecht tegen. Kritiek geeft hij zichzelf al de hele dag en herinnert hem bovendien veel te veel aan zijn eigen imperfectie. Al is de Een nog zo gefrustreerd en woedend over alle imperfectie die hij steeds weer ervaart, hij doet zijn best om dat niet te laten merken. Hij probeert zijn woede binnen te houden en te transformeren tot een aangepaste reactie (*verdediging = reactie-formatie*). Hij wil zijn imago van perfect persoon hoe dan ook in stand houden en vindt het niet juist en passend dat mensen zich laten leiden door zoiets banaals als woede. Perfecte mensen zijn beheerst en hebben hun driften onder controle. De Een kan zich dan ook heel keurig en vriendelijk gedragen, terwijl hij zich eigenlijk flink geïrriteerd voelt. Soms weet hij zelf niet eens dat hij woedend is, want de Een herkent zijn eigen woede slecht. De mensen om hen heen voelen onbewust die woede wel goed aan. Woede is de drijfveer van de strategie van de Een (*verslaving = woede*). Hoe gefrustreerder hij zich voelt over de onvolmaakte wereld, hoe harder hij aan de slag gaat om zichzelf en de wereld te verbeteren. Zijn woede motiveert hem om te gaan perfectioneren, de imperfectie te vermijden en zijn frustraties hierover te transformeren tot een aangepaste reactie. Hiermee is de gedragscirkel rond.

Psychische aandoening: Het gedrag van de Een heeft trekjes van een obsessief-compulsieve persoonlijkheidsstoornis. Deze wordt gekenmerkt door algemene inflexibiliteit, strikte naleving van regels en procedures, perfectionisme en overmatige ordelijkheid. Deze mensen zijn vaak zuinig met geld, houden hun huis of kantoorplek perfect op orde en willen taken niet delegeren, omdat ze bang zijn dat deze niet correct worden uitgevoerd. Moreel of ethisch zijn er geen grijze gebieden: handelingen of opvattingen zijn volledig goed of volledig fout (zwart-wit denken). Hun persoonlijke relaties lopen moeizaam omdat ze hoge eisen stellen aan vrienden, partners en kinderen. Ze voelen zich gespannen als dingen niet goed of ordelijk zijn.

Weg naar verlichting: Hogere perfectie

Op het niveau van het hogere zelf ervaart type Een dat de werkelijkheid goed en volledig is en zijn waarneming wordt niet meer vertekend door oordelen. Hij kan de fundamentele natuur in alles, iedereen en in zichzelf, erkennen en aanvaarden, het is goed zoals het is. Iedere manifestatie in het universum is een uitdrukking van de fundamentele natuur van dingen en de beleving dat dit goed is. Dit is een lastig concept met alle leed dat op de wereld is. Hoe lastig het misschien ook te aanvaarden is, het ervaren van leed doet mensen verlangen en besluiten een weg van ontwikkeling, goedheid, vrede en heelheid te willen bewandelen. Uit het kwade komen goede dingen voort.

Type 2: de helper, assistent, tweede man, of moeder.

Het geeft mij een goed gevoel om voor anderen te zorgen. Ik leef me makkelijk in de problemen van anderen in en kan goed luisteren. Ik kan moeilijk nee zeggen. Mensen zien mij als vriendelijk en warm. Als ik voel wat de ander nodig heeft, vind ik het moeilijk om de ander teleur te stellen. Ik ben graag bij mensen die me het gevoel geven dat ze me waarderen. Ik let erop wie mijn hulp nodig heeft, hoe ik van dienst kan zijn, hoe ik waardering en bevestiging krijg, of ik aardig gevonden wordt.

Positieve eigenschappen: accepterend, liefde gevend, ondersteunend, creatief, zorgzaam, complimenteus, meegaand, ontvankelijk, empathisch, genereus, romantisch en begripvol.

Kernkwaliteiten: behulpzaamheid, relatiegevoeligheid, enthousiasme, tact.

Valkuilen: zelfopoffering, omzichtigheid, hysterie, indirectheid.

Minder positieve eigenschappen:

Bemoeizuchtig, bezitterig, klagend, behoeftig en jaloers. Allergisch voor afkeuring en gebrek aan waardering. Soms overdreven vriendelijk, vleiend, beschermend of smorend. Heeft de neiging in de slachtofferrol te schieten.

Wat anderen waarderen in de Twee:

- is oprecht betrokken bij anderen
- is een meester in netwerken en weet waardering van velen te krijgen
- voelt haarscherp aan wat anderen voelen of nodig hebben
- kan anderen goed ondersteunen en motiveren
- servicegericht: staat altijd klaar wanneer dat nodig is

Wat anderen lastig vinden:

- eigen behoeften zijn moeilijk zichtbaar
- heeft veel goedkeuring en waardering nodig
- vind mensen belangrijker als resultaten
- kan zich soms wat opdringen
- vind zichzelf behoorlijk onmisbaar voor anderen en is daar trots op

Stress- en relaxtype: In stress de negatieve aspecten van type Acht: impulsief kwaad, controlerend, dwingend, doordrammen. In ontspanning de positieve aspecten van type Vier: meer aandacht voor eigen gevoelens, gevoel voor schoonheid.

Conflictstijl: Is heel meelevend bij een conflict. Hij haat geweld of anderen pijn doen. Hij wil graag aardig gevonden worden en is erg gevoelig. Boosheid zal hij vermommen als gekwetstheid of teleurgesteld zijn. Een echt kwade type Twee wordt vijandig, manipulerend, openlijk agressief, dominant, intimiderend en veeleisend. Hij veroordeelt mensen die niet zoveel geven aan anderen als hij. Een type Twee vindt vriendelijkheid, empathie, waardering en openheid belangrijke waarden. Bij een gebrek daaraan zal hij het conflict aangaan.

Identiteit: de relatie is belangrijker dan het resultaat, ontloper of toegever.

Lichaamstype: Type Twee is een harttype: gericht op liefde, genegenheid, de sociale omgeving. Zij hechten aan aandacht: aandacht geven, krijgen en gezien worden. Zij zullen altijd naar mensen toe bewegen (moving along), ze stemmen zich af op het humeur en de gevoelens van anderen om de verbinding te behouden. Zij vertrouwen en leunen meer dan de andere lichaamstypes op goedkeuring of erkenning van anderen om hun zelfwaardering te

ondersteunen en zich geliefd te voelen. Om te zorgen dat ze waardering en erkenning krijgen, creëren zij een beeld van zichzelf dat anderen ertoe brengt hen te accepteren en als speciaal te zien. Zij slagen er niet altijd in de verbinding te krijgen, ze zijn erg gefocust op het gebrek hieraan. Ze stellen zich voor hoe anderen hen zien en hebben daarom de neiging zich te schamen en zijn daarom erg gericht op hun imago.

Gedragscirkel: De Twee wil van betekenis zijn voor anderen. Door anderen te geven wat ze nodig hebben “koopt” de Twee waar hij zelf zo naar verlangt; warmte, liefde, aandacht en bevestiging. Onbewust gaat de Twee ervan uit dat de liefde van andere mensen verdiend moet worden door daar een directe inspanning voor te leveren. Hieraan (*verleiding= nodig zijn*) ontleent de Twee zijn bestaansrecht: hij is belangrijk, want hij maakt een positief verschil in het leven van anderen, dus mag hij zelf aandacht vragen en ruimte innemen. Zolang hij focust op de behoeften van anderen hoeft hij bovendien zijn eigen behoefte niet te voelen (*vermijding=behoefte*). Want daar is de Twee bang voor. Behoeftig zijn betekent dat je het zelf niet meer kunt redden en misschien wel afhankelijk wordt van de goede zorgen van anderen. Dat is een schrikbeeld voor de Twee. Geven voelt nu eenmaal veiliger dan ontvangen. Om het geven en helpen vol te kunnen houden, onderdrukt de Twee zijn eigen behoeften en verlangens voortdurend (*verdediging= onderdrukken*). 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 zo dat hij zelf niemand nodig heeft en andere mensen hem des te meer. Als de Twee lange tijd zijn eigen behoeften veronachtzaamd heeft kan hij zich tekort gedaan voelen. Meestal wordt hij daar wrokkig en boos van. Hij is nu eenmaal verslaafd aan het gevoel dat hij zoveel kan betekenen voor anderen en daarbij zo weinig voor zichzelf vraagt. Dat geeft hem veel zelfbevestiging en voedt zijn trots (*verslaving= trots*). Trots is de motor van de Twee, die hem motiveert om nodig te zijn voor anderen, zijn eigen behoefte te vermijden en de eigen behoeften te onderdrukken. De gedragscirkel is rond.

Psychische aandoening: Theatrale en afhankelijke persoonlijkheidsstoornis

De theatrale stoornis kenmerkt zich door overdreven emotionele uitingen en het zoeken van aandacht. Personen met deze stoornis komen in eerste instantie over als levendig, enthousiast en charmant. Ze gebruiken (seksuele) verleiding om aandacht te krijgen, maar als iemand te direct op hun avances ingaat, kunnen ze onzeker worden. Ze worden onrustig, kwaad of depressief als ze naar hun oordeel te weinig aandacht krijgen. Vaak beschouwen ze hun relaties als diepgaander dan ze in werkelijkheid zijn. Hierdoor zijn ze vatbaar voor depressies. De afhankelijke stoornis: deze mensen hebben veel behoefte aan bevestiging of goedkeuring en doen enorm hun best om het anderen naar de zin te maken. Ze kunnen gefrustreerd raken omdat ze zich “gedwongen” voelen om dingen te doen die ze eigenlijk niet willen of omdat ze geen uiting aan hun echte gevoelens kunnen geven. Hun overmatige afhankelijk gedrag kan relaties moeilijk of instabiel maken. Als een relatie wordt beëindigd, voelen ze zich vaak wanhopig en zijn niet in staat naar behoren voor zichzelf te zorgen. Ze hebben een laag gevoel van eigenwaarde en zijn vatbaar voor depressies en angststoornissen.

De weg naar Verlichting; Hogere vrijheid en wil

Op het niveau van het hogere zelf kan de Twee ervaren dat er voldoende wordt voorzien in zijn eigen behoeften. Hij is in staat op zichzelf te zijn, voor zichzelf te zorgen, dat is hogere vrijheid. De realisatie dat het universum voorziet in werkelijke noden en behoeften. De hogere wil is de realisatie dat van alles wat we ervaren en alles wat er gebeurt in het leven, het de bedoeling is dat we dat ervaren en meemaken en dat de gemakkelijkste weg is om hiermee mee te bewegen. Je overgeven aan de hogere wil is vrijheid.

Type 3: de presteerder, succesvolle werker, winnaar of motivator

Ik geniet wanneer ik mijn doelen snel en efficiënt kan halen. Ik ben competitief en van binnenuit gedreven om resultaten te behalen. Mijn werk neemt een grote plaats in, misschien soms wel eens teveel. Ik kan praktisch denken en vertaal ideeën meteen in acties. Ik ben gemotiveerd om succesvol te zijn. Mislukken komt niet voor in mijn woordenboek. Als je iets wilt, dan moet je ervoor gaan, en dan lukt het altijd. Ik ben graag bij mensen die ook iets bereikt hebben. Ik let erop wat de te leveren prestatie is, waar kan ik mee zorgen dat ik gezien wordt, applaus krijg of de beste ben, wie of wat heeft mijn inzet nodig.

Positieve eigenschappen: efficiënt, zelfverzekerd, enthousiast, competent, dynamisch, ijverig, georganiseerd, doelmatig, zelfverzekerd, vriendelijk, energiek, praktisch, vastberaden, volhardend, bekwaam, motiverend en teamopbouwer.

Kernkwaliteiten: gedrevenheid, doelgerichtheid, optimisme en besluitvaardigheid.

Valkuilen: fanatisme, bezetenheid, oppervlakkigheid, kortzichtigheid

Minder positieve eigenschappen: mechanisch en berekenend, allergisch voor inefficiëntie en luiheid. Als workaholic de neiging vanuit ongeduld zijn gevoelens te negeren en soms door te schieten tot intrigant. Onder de prestatiedrang is soms een neiging tot bedrog voelbaar. Kameleon. Wil falen en onbelangrijkheid vermijden, is dwangmatig in zijn zucht om te winnen.

Wat anderen waarderen in type Drie:

- hoge mate van efficiency
- doelgerichtheid
- weet dingen voor elkaar te krijgen
- motiverende inzet
- afgestemde presentatie

Wat anderen lastig vinden aan type Drie

- competitief
- status- en imago gevoelig
- opportunistisch
- ongeduldig bij inefficiëntie
- overmatig zelfverzekerd, op het arrogante af

Stress- en ontspanningstype: In stress de negatieve aspecten van type Negen: besluiteloosheid, passiviteit, motivatie verliezen. In ontspanning de positieve aspecten van type Zes: gevoelens op de voorgrond, loyaliteit.

Conflictstijl: Assertief

Is assertief bij een conflict, arrogant. Neigt tot verbittering, apathie en egoïsme. Gaat het conflict aan bij afwijzing, verliezen, inefficiëntie en belemmering. Identiteit: het resultaat gaat meestal boven de relatie, forcerend.

Lichaamstype: Type Drie is een harttype: gericht op liefde, genegenheid, de sociale omgeving. Zij hechten aan aandacht: aandacht geven, krijgen en gezien worden. Zij zullen altijd naar mensen toe bewegen (moving along), ze stemmen zich af op het humeur en de gevoelens van anderen om de verbinding te behouden. Zij vertrouwen en leunen meer dan de

andere lichaamstypes op goedkeuring of erkenning van anderen om hun zelfwaardering te ondersteunen en zich geliefd te voelen. Om te zorgen dat ze waardering en erkenning krijgen, creëren zij een beeld van zichzelf dat anderen ertoe brengt hen te accepteren en als speciaal te zien. Zij slagen er niet altijd in de verbinding te krijgen, ze zijn erg gefocust op het gebrek hieraan. Ze stellen zich voor hoe anderen hen zien en hebben daarom de neiging zich te schamen en zijn daarom erg gericht op hun imago.

Gedragscirkel:

Type Drie ontleent zijn bestaansrecht aan veel presteren. Door steeds weer nieuwe doelen te stellen en deze te bereiken, bevestigt hij voortdurend aan zichzelf en zijn omgeving dat hij veel tot stand brengt en dus succesvol is (*verleiding= succes*). Omdat de hardwerkende Drie goed is in het stellen van haalbare doelen, weet hij zich bij voorbaat verzekerd van succes. De efficiënte Drie weet precies welke richting hij op wil en gaat meestal recht op zijn doel af. Hij kiest daarbij voor de snelste route. Problemen kent hij niet, uitdagingen des te meer. Voor alles is een oplossing te bedenken en zelfs als hij faalt weet hij deze ervaring om te buigen tot een positieve leerervaring. De hele strategie van de Drie is er eigenlijk op gericht om niet te falen in het leven (*vermijding= falen*). Dat zou immers veel te bedreigend zijn voor zijn succesvolle imago. Juist omdat de drie zich voortdurend identificeert met zijn succes en zijn eigenwaarde ontleent aan zijn prestaties, imago en status, verandert hij als een kameleon van kleur om zijn succesvolle positie te beschermen (*verdediging= identificatie*). Hij beschikt over vele identiteiten en rollen die afhankelijk van de eisen die zijn omgeving stelt worden geactiveerd. Omdat de Drie zich zo sterk identificeert met zijn rollen, prestaties en imago, gaat hij op het laatst geloven dat hij is wat hij presteert en uitstraalt. Daarmee bedriegt hij niet alleen zichzelf, maar ook de buitenwereld (*verslaving= bedrog*). Bedrog is de motor van zijn strategie en zet de Drie aan om veel te presteren, zich te identificeren met alles wat zijn succesvolle positie bevestigt en falen te vermijden. De gedragscirkel is rond.

Psychische aandoening: pathologie van zelfbedrog, pseudologica fantastica en narcisme
De pathologische leugenaar en de narcist hebben een opgeblazen eigenwaarde en een sterke behoefte aan bewondering en een laag inlevingsvermogen. Zij komen in eerste instantie over als charmant en interessant, maar als relaties langer duren, blijkt hun egocentrisme vaak een ernstig obstakel. Niet zelden eisen zij een voorkeursbehandeling, als dat niet gebeurt zijn ze snel gekrenkt en zijn vatbaar voor depressieve verschijnselen, maar hun kwetsbaarheid kan ook tot woedeaanvallen leiden. Hun leven is vaak zwaar, ze zijn verslaafd aan aandacht en zoeken die bij hun naasten, op wie een zwaar beroep wordt gedaan. Narcisme kan worden gezien als verdedigingsmechanisme dat op gevoelens van minderwaardigheid is gebaseerd.

De weg naar Verlichting: Hogere hoop of hogere wet

Op het niveau van het hogere zelf kan de Drie zich ontspannen in de wetenschap dat het leven zich volgens universele wetten voltrekt. Je krijgt wat je nodig hebt, zonder dat jij het universum in beweging moet brengen. Hogere hoop is niet het uitzicht dat dingen beter kunnen worden, het is het ervaren dat alles al goed is. Hogere hoop is het besef dat je het niet zelf kunt en het besef dat het volgens de hogere wetten in orde komt zoals het bedoeld is. Je hoeft het niet allemaal zelf te doen en vanuit dit besef is er op het niveau van het hogere zelf de overgave aan de stroom van het leven en van het zijn. Het besef van de hogere wet is dat het universum, de wereld en het leven altijd in beweging zijn, nooit stilstaan en dat wij deel uitmaken van deze beweging.

Type 4: de individualist, verdieper, romanticus, artiest, schrijver of intuïtieveiling

Ik voel mijn emoties diep en intens, zowel plezier als pijn. Geen pieken zonder dalen. Ik zie mezelf als invoelend en begripvol, uniek, echt en oprecht. Ik moet mijn gevoelens tot uitdrukking brengen, naar buiten authentiek zijn met wat ik van binnen voel. Ik voel me goed bij mensen die me waarderen en begrijpen, al denk ik wel vaak dat niemand me echt begrijpt. Ik let altijd op wat er mist in mij, mijn leven of relaties, wat hebben anderen dat ik niet heb.

Positieve eigenschappen: gevoelig, origineel, creatief en betrokken. Warm, intens, hartstochtelijk, intuïtief, kunstzinnig, verfijnd, expressief, eigenzinnig, visionair, zachtaardig, esthetisch en romantisch

Kernkwaliteiten: introspectie, meelevend, fijngevoeligheid en hartstocht.

Valkuilen: navelstaren, depressief, melancholie, emotionaliteit.

Minder positieve eigenschappen: wisselvallige stemmingen, emotioneel uit balans raken, diepe dalen en hoge pieken. Allergisch voor disrespect en ongevoeligheid. Overgevoelig, overdrijvend en kan dramatiseren. Soms snobistisch. Dwangmatig in melancholie en focus op lijden.

Wat anderen waarderen aan type Vier:

- sensitiviteit
- gevoel voor schoonheid en kunst
- diepgaande interesse voor eigen en andermans gevoelsleven
- hoge mate van authenticiteit
- denkt na over het leven

Wat anderen lastig vinden:

- wil anders zijn dan de anderen
- sterke wisseling van stemmingen
- weinig realistisch, verlangt naar het onbereikbare
- is zelden echt tevreden
- te emotioneel in communicatie

Stress- en ontspanningstype: In stress de negatieve aspecten van type Twee: verlies contact eigen gevoel en eigen behoeften. In ontspanning de positieve aspecten van type Een: meer systematisch en geordend, minder stemmingen, stabiel.

Conflictstijl: Is sensitief bij conflicten, overgevoelig, emotioneel. Kan dramatisch zijn, onrustig, ontevreden, intuïtief, zelfmedelijdend, melancholisch en kan manipuleren met emoties. Een type Vier gaat het conflict aan bij ongevoeligheid en gebrek aan respect. Identiteit: een type Vier vindt de relatie belangrijk, integrerend, compromis zoeker.

Lichaamstype: Type Vier is een harttype: gericht op liefde, genegenheid, de sociale omgeving. Zij hechten aan: aandacht geven, krijgen en gezien worden. Zij zullen altijd naar mensen toe bewegen (moving along), ze stemmen zich af op het humeur en de gevoelens van anderen om de verbinding te behouden. Zij vertrouwen en leunen meer dan de andere lichaamstypes op goedkeuring of erkenning van anderen om hun zelfwaardering te ondersteunen en zich geliefd te voelen. Om te zorgen dat ze waardering en erkenning krijgen, creëren zij een beeld van zichzelf dat anderen ertoe brengt hen te accepteren en als speciaal te zien. Zij zijn erg gefocust op het gebrek aan verbinding dat ze vaak ervaren. Ze stellen zich voor hoe anderen hen zien, hebben de neiging zich te schamen en zijn daarom erg gericht op hun imago.

Gedragscirkel: De Vier herkent zich slecht in andere mensen. Daardoor raakt hij ervan overtuigd dat hij anders is dan anderen en wat dat betreft op zichzelf is aangewezen. Aan de ene kant geeft hem dat het gevoel dat hij bijzonder is, aan de andere kant maakt het hem soms eenzaam. Omdat hij wil begrijpen wie hij is, gaat hij op zoek naar zijn echte identiteit (*verleiding = echtheid*). Hij doet voortdurend zelfonderzoek en vraagt zich steeds af of wat hij voelt “echt” is. Ook andere mensen toetst hij op die manier. Juist omdat hij zich daarbij laat leiden door zijn gevoel, kenmerkt zijn leven zich door hoge pieken en diepe dalen. De Vier zou niet anders willen: het geeft hem het gevoel dat hij echt en intens leeft. Ook al valt het hem soms zwaar om het leven zo intens te “lijden”, het is in ieder geval beter dan het middelmatige en vlakke leven dat de meeste mensen in zijn omgeving leiden. Want daar is hij allergisch voor: alledaagsheid (*vermijding = alledaagsheid*). Alledaagsheid staat voor hem dan ook gelijk aan oppervlakkigheid, saaiheid en sleur. Al weet hij vaak niet precies wie hij nu echt is, één ding weet hij wel: een grijze muis wil hij beslist niet zijn. Stel je bovendien eens voor dat hij net zo alledaags zou zijn als alle andere mensen. De gedachte alleen al doet hem huiveren. Hij heeft zijn hele identiteit immers opgebouwd rond het idee dat hij anders is dan anderen. Zolang hij zich kan onderscheiden voelt hij zich het veiligst (*verdediging = onderscheiden*). Door zich te onderscheiden maakt hij zichzelf op een bepaalde manier onaanraakbaar. Hij is niet zoals alle anderen, dus mag men hem ook niet met dezelfde maten meten. Hij probeert zich hiermee te beschermen tegen kritiek en afwijzing. Want daar is de Vier het meest bang voor: dat andere mensen hem zullen afwijzen. Deze angst komt voort uit de overtuiging van de Vier dat er aan hem iets ontbreekt wat anderen wel lijken te hebben (*verslaving = afgunst*). Juist omdat er aan hem wat zou ontbreken, heeft hij de neiging om zichzelf steeds weer negatief te vergelijken met anderen. Vooral het gevoel dat anderen gemakkelijker in het leven staan dan hij, kan veel afgunst oproepen. Wat hebben zij dat hij niet heeft? Dit gevoel van gemis, dat altijd aanwezig is bij de Vier, maakt hem melancholiek en motiveert hem om op zoek te gaan naar zichzelf en het ontbrekende in zijn leven. Dat doet hij door zich te focussen op zijn echtheid, de alledaagsheid te vermijden en zich te onderscheiden. De gedragscirkel is rond.

Psychologische aandoening: Borderline en theatrale persoonlijkheidsstoornis

Borderline kenmerkt zich door een aanhoudend patroon van instabiele persoonlijke relaties, een instabiel zelfbeeld, instabiele emoties en sterke impulsiviteit. Iemand met borderline heeft vaak een lage eigenwaarde en een sterke neiging tot extreem oordelen. In relaties met vrienden en/of partner is het vaak alles of niets. Wordt vaak gekenmerkt door automutilerend gedrag (zichzelf branden of snijden), ook in combinatie met manipulatie of ook wel provocerend gedrag. Ook treedt wel eens onder zware stress dissociatie op: het gevoel niet meer in de realiteit te staan. De theatrale stoornis kenmerkt zich door overdreven emotionele uitingen en het zoeken van aandacht. Personen met deze stoornis komen in eerste instantie over als levendig, enthousiast en charmant.. Ze gebruiken (seksuele) verleiding om aandacht te krijgen, maar als iemand te direct op hun avances ingaat, kunnen ze onzeker worden. Ze worden onrustig, kwaad of depressief als ze naar hun oordeel te weinig aandacht krijgen. Vaak beschouwen ze hun relaties als diepgaander dan ze in werkelijkheid zijn. Hierdoor zijn ze vatbaar voor depressies.

De weg naar Verlichting: Hogere oorspronkelijkheid

Op het niveau van het hogere zelf ervaart de Vier de verbinding met de originele bron, met alle dingen, met eenheid. Het is het ervaren dat je ware essentie of zelf er altijd is geweest. Hogere oorspronkelijkheid is ervaren dat oorspronkelijkheid in ieder mens aanwezig is. Het is het besef dat als je de verbinding niet voelt, dit niet wil zeggen dat hij er niet is en dat alle mensen in oorsprong een verbondenheid hebben met elkaar en het grotere geheel.

Type 5: de waarnemer, denker, onderzoeker of filosoof

Ik heb graag de feiten. Logisch denken is voor mij belangrijk. Mensen die zomaar iets roepen zonder na te denken, daar kan ik moeilijk tegen. Mijn denken speelt een grote rol en ik observeer liever dan dat ik me ergens in meng. Gevoelens vind ik lastig, ze vertroebelen mijn helderheid en daarom beredeneer ik alles het liefst. Ook gevoelens. Ik wil zoveel mogelijk weten, ik deel graag mijn ideeën met mensen die openstaan voor logica en feiten. Ik let er altijd op wat men van mij verwacht, wat een inbreuk op mijn privacy, tijd en energie kan betekenen en wat ik kan en wil bieden aan anderen.

Positieve eigenschappen: begrijpend, helder, filosofisch en geestig. Logisch, objectief, bondig, analytisch, aandachtig en leergierig.

Kernkwaliteiten: scherpzinnigheid, onafhankelijkheid, beschouwend, kalmte
Valkuilen: arrogantie, solisme, afstandelijkheid, karigheid.

Minder positieve eigenschappen: solistisch, kil, koud en gierig met tijd en energie. Kan angst voor gevoelens hebben, wordt abstract, gaat zaken uitstellen en vermijdt commitment. Allergisch voor irrationeel gedrag en emotionele reacties. Soms sociaal onvaardig en niet betrokken. Er is hebzucht voelbaar onder de scherpzinnigheid en kalmte. Is dwangmatig in afzondering en zich opsluiten in ivoren toren.

Wat anderen waarderen in type Vijf:

- kennis van zaken
- analyserend vermogen
- systematische aanpak
- relativeringsvermogen
- snelle besluitvorming wanneer informatie aanwezig is

Wat anderen lastig vinden:

- emotionele afstandelijkheid
- strikte scheiding werk en privé
- indirecte manier van reageren op zaken buiten expertisegebied
- inflexibiliteit bij spontane acties
- selectieve mededeelzaamheid

Stress- en ontspanningstype: In stress de negatieve aspecten van type Zeven: lastige zaken ontlopen door positief labelen, geen keuzes maken, dingen niet afmaken.. In ontspanning de positieve aspecten van type Acht: meer daadkracht, actie, leiderschap, gezag, meer zichtbaar.

Conflictstijl: analyserend

Is kalm en analyserend bij een conflict. Reageert emotioneel afstandelijk, arrogant, komt solistisch en kil en koud over, isoleert zich. Een type Vijf gaat conflicten aan bij onlogische argumenten en onredelijkheid. Kan in een conflict heel stellig worden: zijn visie is de waarheid, en anders niet. Vergeet de feedbackregels dan wel eens. Identiteit: Vindt relatie en resultaat belangrijk maar houdt liefst afstand, compromis zoeker, ontlopen.

Lichaamstype: Type Vijf is een hoofdtype, gericht op zaken begrijpen, analyseren en ideeën bedenken. Ze Hechten sterk aan hun onafhankelijkheid, als er zich iets voordoet dan is de neiging om de verbinding te verbreken (moving away). Doel van deze onbewuste strategie is

om potentieel pijnlijke situaties te beheersen en om een gevoel van zekerheid te krijgen. Die zekerheid kan via analyse, plannen en vooruitkijken verkregen worden. Van binnen ervaren ze vaak dat er een gevoel van tekort is: Tekort aan ruimte, veiligheid of vrijheid. Dit gevoel kan ook op zichzelf gericht zijn: zichzelf niet goed genoeg vinden, incompetentie ervaren, sociaal-emotioneel tekort schieten. Deze gevoelens kunnen vaak ver van de werkelijkheid af staan.

Gedragscirkel;

De Vijf voelt zich veilig als hij de wereld en alles wat daar gebeurt, kan begrijpen en verklaren. Pas als hij weet hoe de dingen werken, heeft hij het gevoel dat hij bij machte is het leven aan te kunnen. Hij is dan ook voortdurend op zoek naar kennis en informatie die hem essentieel lijkt om adequaat te kunnen overleven (*verleiding = kennis*). Veel weten betekent niet alleen dat je goed voorbereid bent op het leven, maar ook dat je jezelf kunt redden en niet afhankelijk bent van andere mensen. Dat is een geruststellende gedachte voor de individualistische Vijf, omdat hij contact met andere mensen al snel als belastend ervaart. Hij is niet alleen bang dat hij niet kan voldoen aan de eisen die de buitenwereld aan hem stelt, maar vooral bevreesd dat andere mensen zijn levensruimte zullen binnendringen. Zijn hele strategie is er dan ook op gericht om zich niet teveel te verbinden met anderen en onafhankelijk te blijven (*vermijding = afhankelijkheid*). Om zichzelf verder te beschermen tegen de indringende buitenwereld zondert de Vijf zich vaak af. Door er niet te zijn, letterlijk en figuurlijk, maakt hij zichzelf onaanraakbaar. Terugtrekken doet hij ook om zijn gedachten op een rijtje te zetten, zijn emoties te verwerken en weer op te laden (*verdediging = terugtrekken*). De Vijf wordt in essentie gedreven door het verlangen om voldoende van alles te hebben om veilig te kunnen overleven, zonder daar iets of iemand voor nodig te hebben. Juist omdat de Vijf zich onbewust voortdurend zorgen maakt of hij wel voldoende toegerust is om het leven aan te kunnen, kan hij hebzuchtig worden als het gaat om kennis, energie, tijd, eigen ruimte en alles wat hij nodig denkt te hebben (*verslaving = hebzucht*). Zijn hebzucht zet hem aan om kennis te verzamelen, afhankelijkheid te vermijden en zich regelmatig terug te trekken. De gedragscirkel is rond.

Psychologische stoornis: Schizoïde persoonlijkheidsstoornis

Wordt gekenmerkt door afstandelijkheid in sociale contacten en een beperkt bereik in emotionele expressie. Betrokkene heeft weinig behoefte aan hechte relaties en kiest vrijwel altijd activiteiten die hij alleen kan doen. Lijkt onverschillig voor lof of kritiek en toont een kil afstandelijk affect. Er bestaan overeenkomsten met de aandoening Asperger uit het autismespectrum. Lijkt zelf weinig last te hebben van zijn aandoening.

De weg naar Verlichting: Hogere alwetendheid

Op het niveau van het hogere zelf ervaart type Vijf diep van binnen dat hij onafscheidelijk deel uitmaakt van de werkelijkheid, van het bestaan. Alles is met alles verbonden. Hogere alwetendheid is dat vanuit deze verbondenheid kennis aanwezig en beschikbaar is voor iedereen, een volledig inzicht. Een alwetendheid over zichzelf, het leven, de natuur.

Type 6: de vragensteller, de verbinder, advocaat van de duivel, of wachter

Ik ga graag met mensen om, maak graag deel uit van een groep. Dat geeft me een veilig gevoel. Ik zie mezelf als loyaal en betrouwbaar. Ik respecteer traditie en plicht en hou me aan de regels van de groep. Ik vermijd afkeuring en onzekerheid. Wanneer ik me veilig voel in een relatie, dan ben ik enorm trouw. Ik ben graag bij mensen die consequent zijn.

Ik let op wat verkeerd kan gaan, wat er gevaar oplevert, waar de risico's zitten, wie ik kan vertrouwen en waar de verborgen agenda zit.

Positieve eigenschappen: betrouwbaar, respecterend, rechtschapen, vastberaden en loyaal. Stabiliserend, oordeelkundig, vasthoudend, waakzaam en fair.

Kernkwaliteiten: alertheid, loyaliteit, serieusheid en verantwoordelijkheidbesef.

Valkuilen: achterdocht, besluiteloosheid, tobberigheid, striktheid.

Minder positieve eigenschappen: dogmatisch, achterdochtig, star, doemdenken. Timide, twijfelend, conservatief en onzeker. Allergisch voor onbetrouwbaarheid en dubbelzinnigheid. Angst is voelbaar onder zijn loyaliteit. Vermijd verkeerd gedrag. Is dwangmatig in op gevaar letten.

Wat anderen waarderen in type Zes:

- Kritische vragen
- Proactief denken
- Betrokkenheid bij mensen
- Loyaliteit
- De moed om lastige zaken ter discussie te stellen

Wat anderen lastig vinden:

- voorzichtige scenario's
- ja-maar opmerkingen
- ambivalentie
- twijfel bij eigen en andermans succes
- de behoefte aan veel informatie

Stress- en ontspanningstype: In stress de negatieve aspecten van type Drie: meer zorg om wat anderen van hem vinden, angst voor falen.. In ontspanning de positieve aspecten van type Negen: minder waakzaam, meer ontspannen en open voor anderen.

Conflictstijl: doorgrondend

Probeert het conflict te doorgronden. Wordt gedreven door angst, is dogmatisch, achterdochtig, star en een doemdenker. Gaat het conflict aan bij onbetrouwbaarheid en gebrek aan samenwerking. Identiteit: Relatie is belangrijker als resultaat: toegeven, ontlopen.

Lichaamstype: Type Zes is een hoofdtype, gericht op zaken begrijpen, analyseren en ideeën bedenken. Ze hechten sterk aan hun onafhankelijkheid, als er zich iets voordoet dan is de neiging om de verbinding te verbreken (moving away). Doel van deze onbewuste strategie is om potentieel pijnlijke situaties te beheersen en om een gevoel van zekerheid te krijgen. Die zekerheid kan via analyse, plannen en vooruitkijken verkregen worden. Van binnen ervaren ze vaak dat er een gevoel van tekort is: Tekort aan ruimte, veiligheid of vrijheid. Dit gevoel kan ook op zichzelf gericht zijn: zichzelf niet goed genoeg vinden, incompetentie ervaren,

sociaal-emotioneel tekort schieten. Deze gevoelens kunnen vaak ver van de werkelijkheid af staan.

Gedragscirkel:

De Zes ervaart de wereld als onveilig en vol bedreigingen. Om zich te kunnen handhaven in een wereld die weinig geruststellend is, heeft de Zes er zijn levenstaak van gemaakt om het vooral veilig voor zichzelf te maken (*verleiding = veiligheid*). Hij is alert op reacties van anderen en probeert te voorkomen dat hij de aandacht trekt door verkeerd gedrag. Want alleen als hij geaccepteerd wordt door mensen in zijn omgeving voelt hij zich veilig. In de regel is hij dan ook gehoorzaam, loyaal en veroorzaakt hij zo min mogelijk opschudding. Zolang hij de aandacht richt op de onveilige buitenwereld hoeft hij zijn eigen onzekerheid niet te voelen (*vermijding = onzekerheid*). Dat is plezierig, want daar is hij bang voor. Onzekerheid is het laatste wat hij kan gebruiken in een wereld die toch al zo onveilig is. Juist dan moet je je kunnen wapenen en zeker zijn van jezelf. Maar helaas is hij dat niet. In plaats van dat onder ogen te zien, gaat hij op zoek naar bevestiging en geruststelling in zijn omgeving om zijn innerlijke onzekerheid op te heffen. Echte geruststelling vindt hij maar zelden. Toch kan hij het maar moeilijk laten om in de buitenwereld de verklaringen voor zijn eigen onrust te zoeken (*verdediging = projectie*). Door zijn onzekerheid te projecteren op de omgeving kan hij wegblijven van zijn eigen angst en onzekerheid: hij is niet onzeker, maar de omgeving is onveilig en daardoor voelt hij zich onzeker. Uiteraard ziet de Zes steeds weer bevestigd dat mensen inderdaad niet te vertrouwen zijn en dat de wereld onveilig is. Dat hij het vooral voor zichzelf onveilig maakt, juist omdat hij zo bang is voor zijn onzekerheid, heeft alleen de meer bewuste Zes in de gaten. Die erkent dat angst de motor van zijn strategie is (*verslaving = angst*). Angst kent overigens een fobische en een contrafobische kant. Fobische Zessen verbergen zichzelf het liefst als ze zich bedreigd voelen. De contrafobische Zessen echter gaan juist dwars door hun angst heen, omdat ze dat het veiligst vinden. In beide gevallen is angst de motor van de Zes, die hem aanstuurt om veiligheid te zoeken, onzekerheid te vermijden en zijn angst en twijfel op de omgeving te projecteren. De gedragscirkel is rond.

Psychische aandoening: Een aanhoudend en ongegrond wantrouwen in mensen. Vrienden, kennissen en collega's worden vanwege dit wantrouwen met zekere afstandelijkheid benaderd. Is altijd op zijn hoede en kan fel reageren op een kleinigheid als een grapje, die als persoonlijke aanval wordt gezien. Mocht de persoon werkelijk worden opgelicht, dan kan de woede daarover soms jaren duren en wraakgevoelens oproepen. Het wantrouwen richt zich ook op hun partners, die vaak sterk in de gaten worden gehouden. Soms richt het wantrouwen zich op bevolkingsgroepen of overheden.

De weg naar Verlichting: Hogere kracht en vertrouwen

Op het niveau van het hogere zelf ervaart de Zes een basis van kracht en onwankelbaarheid in zichzelf. Vanuit deze basis ervaart hij diep vanbinnen een vertrouwen en geloof in zichzelf, in anderen, de wereld en het universum. Alles is met alles verbonden. Hij ervaart hierdoor ondersteund en gedragen te worden. Niets kan zijn essentiële veiligheid vernietigen. Omdat hij zich veilig voelt hoeft hij onzekerheid niet te mijden en projecteert hij deze ook niet meer op de omgeving.

Type 7: de optimist, vernieuwer, levensgenieter, generalist, avonturier of dromer

Ik ben spontaan en heb heel veel interesses. Ik geniet van het leven, je moet het leven en je moet er zoveel mogelijk uit halen. Waarom zou je iets doen wat je niet leuk vindt? Ik ben optimistisch en kijk met plezier naar een leuke toekomst. Ik zie altijd kansen en mogelijkheden. Pijnlijke gevoelens vermijd ik. Ik voel me aangetrokken tot mensen die plezier maken, die net als ik naar de zonnige kant van het leven kijken.

Ik let altijd op alle opties en mogelijkheden, wat leuk is of niet, wie of wat mij beperkt en hoe ik mijn vrijheid en ruimte kan bewaren.

Positieve eigenschappen: optimistisch, creatief, speels, vindingrijk, opwindend, onderhoudend, stimulerend, sprankelend, slim en levenslustig.

Kernkwaliteiten: spontaniteit, charme, nieuwsgierigheid en luchthartigheid

Valkuilen: impulsiviteit, narcisme, rusteloosheid, ongedisciplineerdheid

Minder positieve eigenschappen: oppervlakkig, afgeleid, impulsief, warrig, dagdromer, soms ook onverantwoordelijk, onbetrouwbaar, onrealistisch en narcistisch. Allergisch voor geklaag en gelimiteerd worden. Kan soms mateloos zijn, vermijd pijn en is dwangmatig in het idee dat hij geniaal is.

Wat anderen waarderen aan type Zeven

- Enthousiasme
- Charme en opgewektheid
- Ziet altijd kansen en verfrissende kanten aan een zaak
- Veel inspirerende ideeën
- Weet van het leven te genieten

Wat anderen lastig vinden aan type Zeven:

- Maakt niet altijd alles af
- Komt afspraken niet altijd na
- Raakt snel verveeld
- Komt altijd wat oppervlakkig over
- Vermijdt conflicten

Stress- en ontspanningstype: In stress de negatieve aspecten van type Een: te kritisch, pietluttig, mijn manier is de enige manier. In ontspanning de positieve aspecten van type Vijf: afstand nemen, matigheid, meer reflectie, meer op zichzelf.

Conflictstijl: Optimistisch

Is optimistisch bij een conflict. Maar hij heeft een hekel aan confrontaties en probeert pijn te vermijden. Kan erg narcistisch, star en veeleisend worden. Gaat het conflict aan bij pessimisme en geklaag. Identiteit: Vindt de relatie belangrijk en vermijdt pijn, dus zal toegeven of ontlopen.

Lichaamstype: Type Zeven is een hoofdtype, gericht op zaken begrijpen, analyseren en ideeën bedenken. Ze hechten sterk aan hun onafhankelijkheid, als er zich iets voordoet dan is de neiging om de verbinding te verbreken (moving away). Doel van deze onbewuste strategie is om potentieel pijnlijke situaties te beheersen en om een gevoel van zekerheid te krijgen. Die zekerheid kan via analyse, plannen en vooruitkijken verkregen worden. Van binnen

ervaren ze vaak dat er een gevoel van tekort is: Tekort aan ruimte, veiligheid of vrijheid. Dit gevoel kan ook op zichzelf gericht zijn: zichzelf niet goed genoeg vinden, incompetentie ervaren, sociaal-emotioneel tekort schieten. Deze gevoelens kunnen vaak ver van de werkelijkheid af staan.

Gedragscirkel:

De Zeven is vastbesloten het leuk en plezierig te hebben in het leven (*verleiding = plezier*). Hij wil genieten en gelukkig zijn. Zijn positieve levenshouding en eeuwig optimisme helpen hem daarbij. Daardoor ziet hij altijd wel weer mogelijkheden om zichzelf gelukkig te houden. Hij zoekt veel afleiding in de buitenwereld om te voorkomen dat hij zich gaat vervelen en zijn leven saai wordt, maar vooral om te voorkomen dat hij met zichzelf en zijn eigen angsten wordt geconfronteerd. Gaat het even niet zoals hij wil, dan slaat de Zeven aan het fantaseren over de toekomst. Het geeft hem enorm veel troost om te bedenken wat er allemaal nog mogelijk is om het leven weer leuk te maken en bovendien verzacht het de pijn van het hier en nu. En dat is precies de bedoeling, want de Zeven is bang voor de pijn van het leven en wil deze het liefst vermijden (*vermijding = pijn*). Zijn hele strategie is erop gericht om de donkere kanten van het leven uit de weg te gaan en het leven vooral licht en zonnig te houden. Wordt de Zeven toch geconfronteerd met minder plezierige gebeurtenissen, dan rationaliseert hij zijn negatieve gevoelens onmiddellijk weg (*verdediging = rationalisatie*). Dat geeft hem een gevoel van controle. Zolang hij zijn pijn logisch kan verklaren, kan hij deze buiten houden en zijn plezierige leventje voortzetten. Want pijn leidt naar zijn idee alleen maar af van wat hij echt wil: onmatig genieten van al het goeds wat het leven te bieden heeft (*verslaving = onmatigheid*). Hij wil vooral veel meemaken en ervaren, zonder ook maar iets te hoeven missen. Om zijn honger naar ervaringen te stillen maakt hij veel plannen en holt hij van de ene afspraak naar de andere. Hoe meer pleziertjes, kicks, interessante en opwindende ervaringen, hoe meer hij wordt afgeleid en hoe geruster hij zich voelt. Deze onmatigheid is de motor van zijn strategie en motiveert hem om plezier te creëren, pijn te vermijden en alles wat hem daarin beperkt weg te rationaliseren. De gedragscirkel is rond.

Psychische aandoening: Narcistische persoonlijkheidsstoornis

De narcist heeft een opgeblazen eigenwaarde, een sterke behoefte aan bewondering en een laag inlevingsvermogen. Zij komen in eerste instantie over als charmant en interessant, maar als relaties langer duren, blijkt hun egocentrisme vaak een ernstig obstakel. Niet zelden eisen zij een voorkeursbehandeling, als dat niet gebeurt zijn ze snel gekrenkt en zijn vatbaar voor depressieve verschijnselen, maar hun kwetsbaarheid kan ook tot woedeaanvallen leiden. Hun leven is vaak zwaar, ze zijn verslaafd aan aandacht en zoeken die bij hun naasten, op wie een zwaar beroep wordt gedaan. Narcisme kan worden gezien als verdedigingsmechanisme dat op gevoelens van minderwaardigheid is gebaseerd.

De weg naar Verlichting: Hogere werk

Op het niveau van het hogere zelf realiseert de Zeven dat het hogere werk het realiseren van zijn ware zelf is in het hier en nu. In deze staat ervaart de Zeven het hele leven: vreugde en verdriet, plezier en pijn, opties en beperkingen. Er is een gefocuste concentratie zonder afleiding door opwindende andere plannen. Zijn zelfrealisatie is onderdeel van de realisatie die in alles en iedereen plaatsvindt, in het totale bestaan. Hij geeft zich over aan de natuurlijke gang van zaken.

Type 8: de leider, bepaler, baas, strijder of uitdager.

Ik ben zelfverzekerd en zeg waar het op staat. Ik neem makkelijk beslissingen. Ik ben sterk en laat me door niets of niemand tegenhouden wanneer ik iets wil. Kwetsbaar betekent zwak zijn en dat sta ik mezelf niet toe. Ik houd van uitdagingen en ben op mijn best wanneer ik onder druk sta en snel moet schakelen om problemen op te lossen. Dan stroomt de energie door mijn lichaam. Een man, een man, een woord, een woord. Ik ga graag met mensen om die net zoals ik onafhankelijk en sterk zijn en die staan voor wat ze zeggen. Ik let altijd op wat waar en onwaar is, wie er rechtvaardig is en wie niet, welke mensen mijn bescherming nodig hebben en hoe ik macht, controle en respect kan krijgen.

Positieve eigenschappen: krachtig, rechtvaardig, grootmoedig, autonoom, rechtschapen.
Direct, onafhankelijk, moedig, sterk, energiek en beschermend.

Kernkwaliteiten: strijdlust, directheid, moed en gezag.

Valkuilen: provocatie, vrijpostigheid, buitenissigheid, arrogantie

Minder positieve eigenschappen: intimiderend, bot, egocentrisch, confronterend, soms ongevoelig, dominant en zelfs dictatoriaal of wraakzuchtig. Allergisch voor hulpbehoevendheid en besluiteloosheid. Vermijd zwakheid en is dwangmatig in vergelding.

Wat anderen waarderen aan type Acht:

- maakt van zijn hart geen moordkuil
- is recht voor zijn raap
- komt op voor medewerkers en vrienden
- geeft al zijn energie aan de goede zaak
- kan tegen een stootje

Wat anderen lastig vinden aan type Acht:

- heeft nogal eens een gebrek aan tact
- luistert niet altijd even goed
- alles of niets benadering, ziet iemand helemaal zitten of helemaal niet
- moeite om controle los te laten
- neiging tot mateloos gedrag

Stress- en ontspanningstype: In stress de negatieve aspecten van type Vijf: isoleren, onttrekken en terugtrekken, initiatiefloos worden. In ontspanning de positieve aspecten van type Twee: oog voor behoeften en gevoelens van anderen, zich daarvoor inzetten.

Conflictstijl: Confronterend

Is confronterend in een conflict. Gaat gemakkelijk conflicten aan, kan dan intimiderend, agressief, wantrouwend en dominant zijn. Is gefixeerd op macht en controle. Gaat het conflict aan indien beperkingen worden opgelegd, als er teveel controle is en bij onrechtvaardigheid. Identiteit: Type Acht kan het resultaat voorop stellen, is een forceerder. Als de relatie voldoende belangrijk is een integrator.

Lichaamstype: De Acht is een buiktype, hij pikt de signalen over de sfeer, plezier, spanning of gevaar met zijn buik op en heeft een aangeboren talent om te luisteren naar zijn lichaam. Buiktypen hechten aan autonomie en zij gebruiken hun persoonlijke positie en kracht om het leven te vormen zoals het moet zijn. Als er spanningen tussen anderen zijn dan zullen zij in de

verbinding tegen anderen in gaan (moving against). Dit kan de vorm krijgen van standvastig, passief-agressief of beheersend zijn. De buiktypen delen een gevoel van waardeloos zijn en zich schuldig voelen omdat ze tekort schieten en zijn er daarom vaak op gericht van waarde te zijn.

Gedragscirkel:

Al vroeg in zijn leven heeft de Acht de ervaring dat de mensen die macht over hem hebben hun macht ten koste van hem kunnen gebruiken. Omdat hij er een hekel aan heeft benadeeld te worden, raakt hij er onbewust op gefocust om de touwtjes zelf in handen te krijgen. Zolang hij zelf de leiding heeft, gaan de dingen tenminste zoals hij dat wil: eerlijk en rechtvaardig. Bovendien loopt hij zo het minste risico om erbij in te schieten. Zelf de macht en controle houden wordt dan ook de favoriete levensstrategie van de Acht, die al snel begrijpt dat hij daar krachtig en energiek voor moet zijn (*verleiding = kracht*). De Acht is er altijd op uit om voldoende kracht en energie te hebben om het leven aan te kunnen. Hij richt zich op alles wat hem kracht geeft en vermijdt bij voorkeur alles wat hem uit zijn kracht haalt. Want geen kracht hebben staat gelijk aan kwetsbaar zijn (*vermijding = kwetsbaarheid*). Als je kwetsbaar bent, ben je zwak en dat is wel het laatste wat hij wil zijn. Want dat betekent dat je het zelf niet meer redt in het leven en afhankelijk wordt van andere mensen. En daar moet hij niet aan denken. Zijn angst om tekort te komen als andere mensen invloed op hem hebben is te groot. Ondanks zijn krachtsvertoon is de Acht natuurlijk ook maar een mens met angsten, twijfels, onzekerheden, frustraties en pijn. Maar die kanten van zichzelf ontkent de Acht systematisch (*verdediging = ontkenning*). Eigenlijk ontkent hij alles wat niet past bij het ideaalbeeld dat hij zo graag van zichzelf koestert. Ook de waarheid van anderen moet het ontgelden als deze niet aansluit bij de zijne. Zolang hij de dingen volgens zijn eigen overtuiging, op zijn eigen manier doet, ervaart hij houvast en controle. Zich openen voor de waarheid van anderen voelt voor hem hetzelfde als de macht uit handen geven. En dat is veel te bedreigend voor zijn krachtige positie. Want de Acht heeft nu eenmaal de drang om voluit en krachtig te willen leven en zich energiek te voelen. Dan voelt hij zich lekker en levenslustig (*verslaving = lust*). Alles wat zijn lust opwekt moet bevredigd worden, zodat zijn energiehuishouding op peil blijft. Zolang hij de levensenergie door zijn aderen voelt stromen voelt hij zich opgewassen tegen het leven. Lust is de motor van zijn strategie en motiveert hem om krachtig te zijn en zijn kwetsbaarheid te ontkennen. De gedragscirkel is rond.

Psychische stoornis: Antisociale persoonlijkheidsstoornis

Wordt gekenmerkt door antisociaal en impulsief gedrag. Lijders aan deze aandoening komen vaker met justitie en politie in aanraking door hun veronachtzaming van waarden en normen in de maatschappij en de rechten van anderen. Ze nemen zonder moeite harde beslissingen, kunnen heel innemend en charmant zijn, maar door hun impulsiviteit en gebrek aan inlevingsvermogen ook snel in conflicten terecht komen. Ze liegen vaak in hun voordeel en zijn niet gauw bang. Berouw, empathie of schuldgevoel komt niet vaak voor.

De weg naar Verlichting: Hogere waarheid

Op het niveau van het hogere zelf ervaart type Acht de gedeelde waarheid van allen en alles in plaats van de eigen persoonlijke waarheid gekoppeld aan het eigen belang. Het hogere idee van waarheid is dat de gehele kosmos één ondeelbaar geheel vormt. Het is het ervaren en niet langer ontkennen van de waarheid over hoe dingen in elkaar zitten, de verbondenheid hierin van alles en iedereen. De waarheid dat er meer is dan alleen het materiële en fysiek waarneembare. De hogere waarheid lost de bron van strijd van type Acht op door het erkennen van de waarheid van een ander als onderdeel zijn waarheid en van de totale waarheid.

Type 9: de bemiddelaar, vredestichter, onderhandelaar, behouder of heilige

Ik ben harmonieus, makkelijk en geduldig. Ik heb de neiging met de mening van anderen mee te gaan. Ik ben een bruggenbouwer en smeed onderlinge verschillen tot overeenkomsten om met elkaar tot een gemeenschappelijk geheel te komen. Ik zie alle gezichtspunten en ik ben iemand van compromissen. Ik vermijd conflicten. Het liefst ben ik bij mensen die me niet opjagen, die rustig zijn. Ik let er altijd op wat de harmonie dreigt te verstoren, wat de ander wil en wat ik kan doen om jou blij en aardig te houden.

Positieve eigenschappen: geduldig, diplomatiek, goede onderhandelaar, geruststellend, tevreden. Bescheiden, harmonieus, accepterend, bezadigd en nuchter.

Kernkwaliteiten: verdraagzaamheid, rust, behoedzaamheid, ontvankelijkheid.

Valkuilen: conflictmijdend, afwachtend, traagheid, besluiteloosheid

Minder positieve eigenschappen:

Uitstellend, snel afgeleid, saai, sussend, vergeetachtig en besluiteloos. Allergisch voor agressie en instabiliteit. Vermijd conflicten en is dwangmatig in zich aanpassen.

Wat anderen waarderen aan type Negen:

- het vermogen te luisteren en anderen te begrijpen
- bereid compromissen te zoeken
- grote acceptatie ten aanzien van anderen
- bij conflict tussen anderen in staat om standpunten bij elkaar te brengen
- het vermogen de eigen agenda flexibel aan te passen aan de omgeving

Wat anderen lastig vinden aan type Negen:

- vermijd conflicten
- trage besluitvorming
- matig time management
- het ontbreken van een eigen mening
- indirect reageren bij onvrede

Stress- en ontspanningstype: In stress de negatieve aspecten van type Zes: wantrouwen, schuld verschuiven naar anderen, paniek. In ontspanning de positieve aspecten van type Drie: productief, vol energie, motivatie, meer zichtbaar.

Conflictstijl: Aanpassend

Probeert in eerste instantie conflicten te vermijden, maar als het niet anders kan past hij zich aan bij conflicten. Kan in een conflictsituatie echter ook koppig en cynisch zijn als mensen te ver over zijn grenzen gegaan zijn. Gaat conflict aan bij onenigheid en gedram.

Identiteit: Vindt de relatie heel belangrijk, is ontloper of toegever.

Lichaamstype: De Negen is een buiktype, hij pikt de signalen over sfeer, plezier, spanning of gevaar met zijn buik op en heeft een aangeboren talent om te luisteren naar zijn lichaam.

Buiktypen hechten aan autonomie en zij gebruiken hun persoonlijke positie en kracht om het leven te vormen zoals het moet zijn. Als er spanningen tussen anderen zijn dan zullen zij in de verbinding tegen anderen in gaan (moving against). Dit kan de vorm krijgen van standvastig,

passief-agressief of beheersend zijn. De buiktypen delen een gevoel van waardeloos zijn en zich schuldig voelen omdat ze tekort schieten en zijn er daarom vaak op gericht van waarde te zijn.

Gedragscirkel:

De Negen verlangt ernaar zich rustig en ontspannen te voelen. Hoe minder drukte en prikkels, hoe liever het hem is. Zijn strategie is erop gericht de rust en harmonie in zijn leven te bewaren, omdat hij daarin het beste gedijt (*verleiding = harmonie*). Zijn favoriete manier is door zelf vriendelijk aanwezig te zijn en zich rustig en respectvol te gedragen, in de hoop dat andere mensen zijn voorbeeld zullen volgen en ook niet al te veel onrust veroorzaken. Want van spanningen en conflicten houdt de Negen niet (*vermijding = conflicten*). Die zijn veel te bedreigend voor de harmonie en probeert hij hoe dan ook te vermijden door zelf geen moeilijkheden te veroorzaken en alles wat hem dwars zit binnen te houden. Hij verdooft zichzelf met het idee dat niets belangrijk genoeg is om je echt druk over te maken en dat de meeste dingen zichzelf wel oplossen (*verdediging = verdoving*). In feite verdooft de Negen alles wat zijn prettige, rustige leventje kan verstoren. Hij sust, verzacht en vlakt zowel zijn eigen heftige emoties als die van anderen af. Hoe neutraler iedereen blijft, hoe minder risico je loopt dat er conflicten ontstaan en dat vindt hij wel zo veilig. Hij houdt zich gedeisd, laat zich gemakkelijk afleiden door onbelangrijke zaken en weigert koppig om zichzelf te laten zien als het echt ingewikkeld wordt (*verslaving = luiheid*). Deze luiheid om ergens voor te gaan en zich te profileren, is dan ook de motor van zijn strategie die hem aanzet om zichzelf minimaal te delen met anderen en niet in beweging te komen. Deze luiheid motiveert hem om te streven naar harmonie, conflicten te vermijden en alles wat onrust veroorzaakt te verdoven. De gedragscirkel is rond.

Psychische stoornis: Afhankelijke persoonlijkheidsstoornis

De afhankelijke stoornis: deze mensen hebben veel behoefte aan bevestiging of goedkeuring en doen enorm hun best om het anderen naar de zin te maken. Ze kunnen gefrustreerd raken omdat ze zich “gedwongen” voelen om dingen te doen die ze eigenlijk niet willen of omdat ze geen uiting aan hun echte gevoelens kunnen geven. Hun overmatige afhankelijk gedrag kan relaties moeilijk of instabiel maken. Als een relatie wordt beëindigd, voelen ze zich vaak wanhopig en zijn niet in staat naar behoren voor zichzelf te zorgen. Ze hebben een laag gevoel van eigenwaarde en zijn vatbaar voor depressies en angststoornissen.

De weg naar Verlichting: Hogere liefde

Op het niveau van het hogere zelf ervaart type Negen een volledig geaccepteerd deel van het universum te zijn. Er is liefde. De waarneming van de werkelijkheid is dat er van nature liefde is, dat liefde ons betovert. Dat hij zich niet hoeft in te spannen om liefde te verkrijgen, omdat die er al is en hij hem alleen maar hoeft te ontvangen. Hij houdt van zichzelf en anderen, heeft gevoel voor eigenwaarde. Hij ervaart de liefde die er is en altijd is geweest.