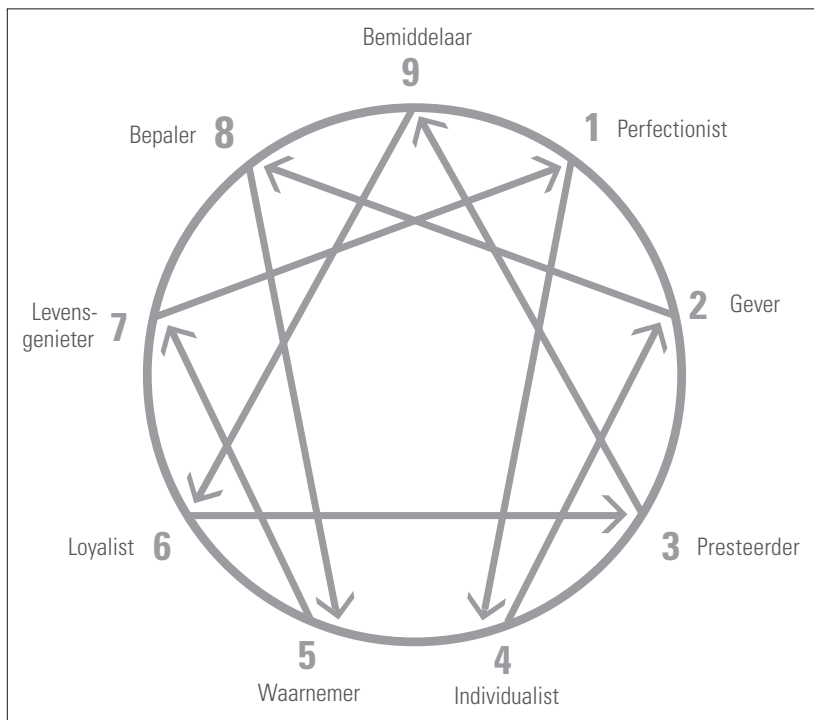


Enneagram ^{voor} dummies[®] 2e editie

SPIEKBRIEF

Jezelf ontwikkelen met het enneagram brengt:

- » Jezelf echt leren kennen en begrijpen; ontdekken wat jou ten diepste drijft.
- » In verbinding zijn met anderen door echt te begrijpen hoe anderen anders zijn en hoe jij daar beter mee om kunt gaan.
- » Keuzevrijheid en regie krijgen over jezelf en je leven.
- » Het beste uit jezelf en anderen halen door het bewuster inzetten van jouw kwaliteiten.
- » Bewust en beter omgaan met jouw eigen valkuilen en beperkingen.
- » Bevredigender functioneren in relaties, je werk en je leven.
- » 'High performance'-eigenschappen ontwikkelen, zoals effectiever communiceren en samenwerken.
- » Voor je geluk en innerlijke balans minder afhankelijk zijn van de mensen in je leven en van situaties waarin je je bevindt.
- » Meer innerlijke rust, vrijheid, kracht, stabiliteit, energie en plezier.



Enneagram ^{voor} dummies[®] 2e editie

SPIEKBRIEF

Liefde is ...

Ieder mens en ieder type toont zijn liefde op andere wijze. Voor ieder van de negen enneagramtypen lees je hier een voorbeeld van de wijze waarop zij hun liefde neigen te tonen (voor hem, zijn en hij kun je natuurlijk ook haar en zij invullen):

- » De perfectionist toont zijn liefde in zorgvuldigheid, aandacht en inspanning om alles perfect te krijgen voor hen die het object zijn van zijn liefde.
- » De gever toont zijn liefde in aandacht voor de ander, door te investeren in de relatie door zich grenzeloos in te spannen voor hen die het object zijn van zijn liefde.
- » De presteerder toont zijn liefde in aandacht en inspanning om de beste partner, ouder, (schoon) zoon/dochter, vriend(in) te zijn.
- » De individualist toont zijn liefde in aandacht en inspanning om diepgang en verbondenheid te brengen in de relatie met hen die het object zijn van zijn liefde.
- » De waarnemer toont zijn liefde in beschouwende aandachtigheid voor hen die het object zijn van zijn liefde, om hen echt te willen kennen en begrijpen en voor hen een solide rationele basis te zijn.
- » De loyalist toont zijn liefde in loyaliteit aan en alertheid op alles aangaande het welzijn van hen die het object zijn van zijn liefde.
- » De levensgenieter toont zijn liefde in zijn inspanning om hen die het object zijn van zijn liefde 'mee te nemen' in het samen meemaken en genieten van al het leuke en mooie dat het leven te bieden heeft.
- » De bepaler toont zijn liefde in mateloze aandacht en inspanning om hen die het object zijn van zijn liefde te beschermen, in de eigen kracht te zetten en zorgen dat het hen aan niets ontbreekt.
- » De bemiddelaar toont zijn liefde in aandacht en inspanning om in harmonie te zijn met hen die het object zijn van zijn liefde en zich daarvoor te voegen naar de ander.

Inhoud in vogelvlucht

Inleiding	1
Deel 1: Welkom in de wereld van het enneagram	9
HOOFDSTUK 1: Het enneagram in vogelvlucht	11
HOOFDSTUK 2: Om mee te beginnen	29
HOOFDSTUK 3: Veel wijsheid komt in drieën	41
HOOFDSTUK 4: Hoe ontdek ik mijn type?	61
Deel 2: Bouwstenen van de typemechanismen ..	81
HOOFDSTUK 5: Het verbeelden met ons denken	83
HOOFDSTUK 6: Passies, ondeugden en lijden van ons hart	95
HOOFDSTUK 7: Leven met passies	107
HOOFDSTUK 8: Instinctief overleven vanuit je buik	115
HOOFDSTUK 9: Niet denken maar DOEN	127
HOOFDSTUK 10: (Wetensw)aardigheden over de typen	149
Deel 3: Ik weet welk type ik heb, wat nu?	153
HOOFDSTUK 11: Alles op niveau	155
HOOFDSTUK 12: Ga jouw weg!	175
HOOFDSTUK 13: Oefening baart kunst	189
HOOFDSTUK 14: Het spirituele enneagram	217
Deel 4: Wat kun je ermee?	241
HOOFDSTUK 15: Word een 'high performer'	243
HOOFDSTUK 16: Coachen met het enneagram	261
HOOFDSTUK 17: Manage anderen (en vooral jezelf)	281
HOOFDSTUK 18: Bemiddel conflicten	295
Deel 5: De wortels van het enneagram	303
HOOFDSTUK 19: Herkomst van wijsheid	305
HOOFDSTUK 20: Scholen en stromingen	317
HOOFDSTUK 21: In een traditie van innerlijk werk	329
Deel 6: Het deel van de tientallen	353
HOOFDSTUK 22: Tien toepassingen	355
HOOFDSTUK 23: Tien boeken om aan je collectie toe te voegen	361
Deel 7: Praktische informatie	367
HOOFDSTUK 24: Wil je meer? Dat kan!	369



Welkom in de wereld van het enneagram

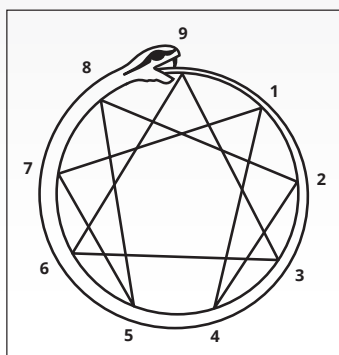
IN DIT DEEL . . .

In deel 1 ontdek je wat het enneagram is. Hoe het enneagram inzichtelijk maakt hoe alle mensen anders zijn. Je leest dat het enneagram negen patronen van denken, voelen en handelen onderscheidt en dat ieder van ons een voorkeurspatroon heeft. Een voorkeurspatroon dat we in enneagramjargon 'type' of 'typemechanisme' noemen. Misschien herken je aan het begin van deze reis al wat jouw voorkeurspatroon is. Maar dat hoeft niet. Je eigen voorkeurspatroon ontdekken, is namelijk al een stap op deze reis naar zelfkennis - en daarmee naar persoonlijke ontwikkeling. Want dat is waar het bij het enneagram om gaat; dat ieder mens de mogelijkheid heeft zich te ontwikkelen. Als je maar weet hoe! Het enneagram biedt hiervoor een plattegrond, kompas en een routebeschrijving. In dit deel maak je in vogelvucht kennis met de beginselen en maak je een start met het ont-dekken van jouw type.

Hoofdstuk 1

Het enneagram in vogelvlucht

Bij het model van het enneagram gaat je aandacht al snel naar de cijfers 1 tot en met 9 op de cirkel. Toch zit het cijfer 0 ook in het enneagrammodel verborgen: het is de cirkel waar de negen punten op zijn getekend. Er wordt aan het symbool 0 verschillende betekenissen gegeven. De 0 staat bijvoorbeeld voor heelheid, voor verbinding, voor eenheid (denk maar aan de huwelijksring). Het is ook het symbool van de slang Ouroboros die zichzelf in de staart bijt en daarmee een eeuwige cirkel of cyclus vormt. Symbool voor tijd, voor oneindigheid, voor de reis door het leven, voor de levenscyclus, voor een zich herhalende cyclus waar het einde van het één, het begint vormt voor iets nieuws, voor schepping en creatie.



FIGUUR 1.1:
Het symbool
met de slang
Ouroboros.

In esoterische tradities staat het cijfer 0 ook wel voor de dwaas of de dummie. De globale betekenis van de dwaas als symbool gaat over de bereidheid jouw weg of roeping te volgen. De moed in jezelf vinden om te luisteren naar je innerlijke stem. De dwaas staat symbool voor openheid, onbevangenheid, zich verwonderend en vragenstellend zijn weg te gaan. De vraag is maar hoe dwaas de dwaas dan eigenlijk is ... De dwaas wordt ook wel genoemd 'de vrije geest die ervaring wil opdoen'. Daarbij wordt hij geleid door zijn nieuwsgierigheid en zijn verlangen. Zonder vooropgezet plan gaat hij spontaan en zorgeloos, naïef en fris van zin, zijn weg vol verrassingen. Hij is als het beminnelijke kind in ons. Omdat hij zijn verstand niet gebruikt, kan hij spelen, lachen, dromen, experimenteren en léven. Een vrij kind, een vrij mens. Onbevangen de wereld in, dus niet-gevangen in angsten, belemmerende overtuigingen, herinneringen aan pijnlijke ervaringen, geleerde lessen of iets dergelijks. Het symbool 0 herinnert ons eraan om weer als spelende vrije kinderen het leven ten volle te leven, om onze potenties te realiseren. We worden eigenlijk uitgenodigd het kind of de dummie in onszelf weer te ontdekken en te omarmen.

Enneagram voor Dummies, het enneagram dus voor hen die een vrij, heel en verbonden mens willen zijn. Het enneagram voor hen die meer lol aan en in hun leven willen hebben. Die minder last willen hebben van hun beperkingen. De nar wordt vaak afgebeeld met een knapzak. Deze knapzak staat symbool voor het pakje niet-benutte kennis of niet-benut potentieel in ons. Het enneagram is een hulpmiddel om dit pakketje - dat ook jij in je draagt - uit te pakken en te gaan benutten en van genieten.

De 0 van het enneagramsymbool kun je zo zien als de belofte van zelfrealisatie, van heelheid, van verbinding en van eenheid die het enneagram jou kan brengen. Maar ook staat de 0 voor de potentie waar het enneagram jou aan herinnert: 'Word weer heel, heel jezelf ... je maakt deel uit van het grote geheel ... jij telt, net als ieder ander ... word wakker en verbind je met jezelf, met de mensen om je heen, met het leven.'

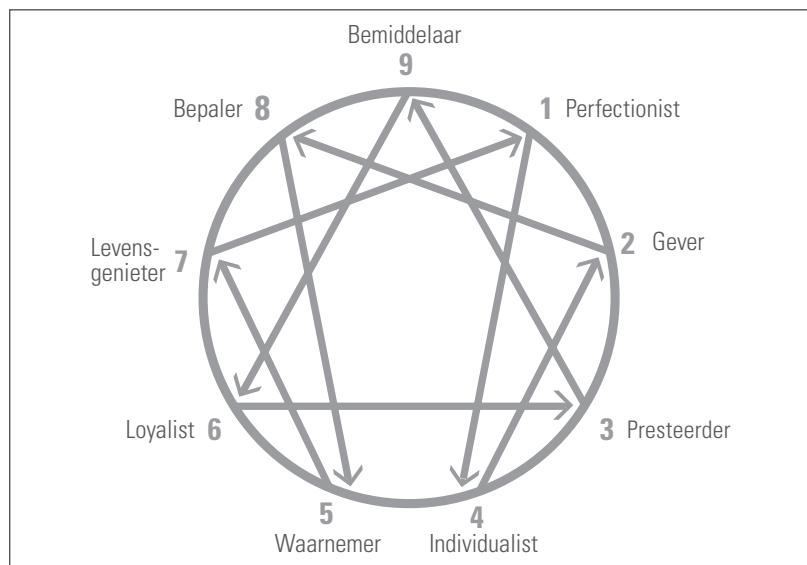
We vertrekken!

Misschien denk je bij het woord enneagram aan een complex model en methode, doorspekt met ingewikkelde termen. Dat klopt ook wel. Maar stap voor stap leg ik het je uit. Zo werkt het enneagram zelf ook: iedere keer bekijken we waar we nu staan en wat de volgende stap is. Net zoals je dat op een wandeling of reis doet, iedere keer als je even niet weet welke kant op te gaan. We starten met uitleg over het enneagram. Wat is het uitgangspunt? Waar vandaan vertrekken we? En wat brengt het?

Wat is een enneagram?

Het woord enneagram komt van het Griekse 'ennea', wat negen betekent en 'grammos', wat vertaald kan worden als schrijven of iets wat geschreven of getekend is, een symbool. Het is een symbool dat bestaat uit een cirkel waarop negen punten staan getekend. Aan ditzelfde symbool worden verschillende betekenissen toegekend. Zo wordt het verloop van processen erin opgetekend (het transformatieve procesmodel) en gebruiken anderen het om negen verschillende spirituele toestanden te beschrijven waarin je je als mens kunt bevinden (het spirituele enneagram). 'Het' enneagram bestaat dus eigenlijk niet. Althans, wel als symbool, maar niet als eenduidig systeem van betekenis.

De betekenis van het enneagram dat in dit boek vooral wordt behandeld, is de meest bekende en vandaag de dag meest gebruikte, namelijk het psychologische enneagram. Ook wel bekend als het enneagram van de negen persoonlijkheidsstructuren, kortweg typen. Daarnaast lees je ook over het spirituele enneagram als het gaat om het ontwikkelpad van de typen en over het transformatieve enneagram als het gaat over de toepassing in coaching.



FIGUUR 1.2:
Het psychologische enneagram.

Oorsprong van het enneagram

De daadwerkelijke oorsprong van het enneagram is niet bekend. Het is eigenlijk een model dat vorm en invulling heeft gekregen door vrijwel iedereen die ermee werkt. Uit interesse en omdat ik het altijd leuk vind om onderzoek te doen naar hoe dingen nu echt zitten, heb ik ook onderzoek

verricht naar enerzijds de oorsprong van de afbeelding van het model en anderzijds naar de herkomst van de wijsheden die in het enneagram zitten.

Het oudste geschrift dat ik heb kunnen vinden waarin enneagram-achtige symbolen voorkomen, is van Ramon Llull, een Catalaanse christelijke mysticus (1235-1316). Vier eeuwen later duikt het enneagramsymbool op in het werk van Anasthasius Kirchner (1602-1680), een Jezuïtische priester. Als je dit interessant vindt, alsmede waar hun werk over ging, dan kun je hier in deel 5 meer over lezen.

Van de oude wijsheden in het enneagram heb ik veel teruggevonden in een hele lange traditie van geestelijke ontwikkeling. Steeds verder teruggaand in de tijd kwam ik zelfs terecht bij Pythagoras en Zarathoestra (of Zoroaster, een Iraanse profeet). Ook hen en iets van hun werk kom je later in dit boek tegen.

Het meest citeer ik uit het werk van de monnik Evagrius van Pontus (345-399 na Chr.). Je kunt hem zien als een wetenschapper en psycholoog *avant la lettre*. Hij was een van de zogenaamde woestijnvaders, de grondleggers van het christelijke monnikendom in de Egyptische woestijn. De resultaten van zijn studies vind je eigenlijk regelrecht terug in het enneagram.

Waar meer bekend over is, is dat het enneagramsymbool in het Westen is geïntroduceerd of opnieuw onder de aandacht gebracht door George (ook wel Gregor) Ivanovich Gurdjieff (1877-1949). Zijn werk, ook wel De Vierde Weg genaamd, is van grote invloed geweest op de wijze van het transformatieve werk met het enneagram voor mensen met een verlangen naar zelfrealisatie. Na mijn opleiding tot enneagramleraar heb ik in een studiegroep ervaring met het Gurdjieff-werk opgedaan. Ook zijn naam en leringen kom je daarom geregeld tegen in dit boek.

Een model helpt je begrijpen

Mensen zijn nieuwsgierig naar zichzelf. Waarom reageer ik in deze situatie zus en jij zo? Waarom ervaar jij zo'n haast en ik niet? Waarom ervoer ik die vergadering als zo verschrikkelijk en had mijn collega er totaal geen last van? De manier waarop ons denken en onze gevoelens werken, vinden wij mensen interessant.

Al eeuwenlang doen mensen pogingen hier meer inzicht in te verkrijgen. De Griekse filosofen zijn beroemd omdat zij nadachten over ons denken. De werkelijkheid is zó complex en toch willen we haar begrijpen, doorgronden en inzichtelijker maken. Om deze reden zijn mensen aspecten van die complexe werkelijkheid in eenvoudigere modellen gaan weergeven. Een eenvoudig model helpt ons de complexe werkelijkheid beter te begrijpen.

Wij mensen, hoe wij in elkaar zitten, hoe wij functioneren, zijn ook zo complex dat het nauwelijks of niet te bevatten is. Toch is een van de eigenaardigheden van ons mensen, dat we onszelf (en de ander) beter willen leren begrijpen, kennen, doorgronden. Mensen gingen daarom ook hiertoe of hiervan modellen maken. Dit is een deel van de werkelijkheid die wordt beschreven in het enneagram. Maar het blijft een model en daarmee is het niet de werkelijkheid zelf. De werkelijkheid zijn wij ... allemaal unieke individuen.

Een methode helpt je ont-wikkelen

De vraag is nu wat je hebt aan inzicht in jezelf en in anderen. Wat is de lol daarvan, waarmee helpt het je? Met inzicht alleen verandert namelijk nog niets; het leidt niet automatisch tot ontwikkeling of verandering. Daarvoor hebben we niet alleen een model nodig waarmee we gemakkelijker kunnen begrijpen, maar ook een manier om deze kennis en inzichten te kunnen toepassen, om ermee aan het werk te kunnen.



BELANGRIJK

Dat biedt het enneagram ook! Een methode die je kunt beoefenen om je te ontwikkelen. Er zijn boekenkasten vol geschreven over het enneagram als model, maar dat het ook een wijze van beoefening biedt, een methode voor zelfontwikkeling, voor zelfmanagement, voor transformatief werk, is minder bekend. Deze kennis wordt namelijk vooral overgedragen in trainingen, vandaar ook de naam Verhalende Traditie. In dit boek lees en leer je ook over de methode en krijg je een idee van wat je zelf met de kennis van het enneagram en van jouw type kunt.

HET WERK WORDT ALLEEN MAAR MOOIER!

Vele trainers/coaches en andere professionals hebben de waarde van het enneagram als model leren kennen. Om er in de praktijk iets mee te kunnen, bestaat er behoefte aan instrumenten, oefeningen, een methode. Doordat minder bekend is dat het enneagram dit ook biedt, maken professionals vaak combinaties van het enneagram met andere technieken en methoden. De combinatie enneagram en NLP (Neuro Linguistisch Programmeren) of enneagram en systemisch werk wordt bijvoorbeeld erg vaak en met succes toegepast (voor meer informatie lees *NLP voor Dummies*). Ook zijn er trainers/coaches die bekwaam zijn in andere methoden en technieken en daarna de enneagramplattegrond ontdekten. Van hen hoor ik vaak dat ze met behulp van de kennis van het enneagram hun instrumentarium nog krachtiger en effectiever kunnen inzetten. In dit boek lees je het 'twee-in-één-concept' van het enneagram en laat ik je de mogelijkheden hiervan zien. Ben je een professional en herken je je in het voorgaande; jouw werk (met mensen) wordt met deze kennis alleen maar mooier en effectiever!

Het enneagram is innerlijk werk

In werksituaties wordt meer en meer gevraagd van mensen op het gebied van hun persoonlijk en professioneel functioneren. Jezelf ontwikkelen, 'professionaliseren', lijkt de norm geworden en dit begint tegenwoordig al op de middelbare school. Mensen komen bij mij in coaching en naar mijn trainingen, omdat er op het werk van hen ander functioneren wordt gevraagd maar ze niet weten hoe dat te doen. Het kan dan gaan over iets vaags als bijvoorbeeld 'zichtbaarder zijn'. Mensen vragen mij dan: 'Hoe dan? Ik zit daar toch, hoezo zien zij mij niet?' Het enneagram biedt innerlijk werk dat ook dit soort 'vage klachten' helpt aanpakken.

Innerlijk werk gebruik ik zelf meestal als term voor persoonlijke ontwikkeling. Het beschrijft namelijk precies wat het is ... het is niet zweverig, geen hocus focus, gewoon werk. Alleen dan van binnen. Iedereen kan dit leren. Nu spreekt de idee van extra werk je wellicht niet meteen aan. Dit is niet waar je op hoopte dat het enneagram je zou bieden, extra werk. Maar voor je het boek opzij legt, bedenk even dat wij mensen werk verrichten omdat het iets oplevert. Of omdat het werk zelf gewoon leuk en bevredigend is om te doen. En zo is het ook met het enneagram. Het enneagram brengt wel werk, maar voor veruit de meeste, zo niet alle, mensen die ik op dit pad ben tegengekomen, is dit heel inspirerend, bevredigend, helend en zinvol werk. Dus lees nog even verder.

Een kompas en routebeschrijving

Velen van ons hebben ervaren dat je je ook zonder hulpmiddelen in het leven kunt ontwikkelen. Door onze ervaringen, door de spreekwoordelijke schade en schande leren we vanzelf dingen aan en af. Zonder hulpmiddelen is dit vaak wel een lange en lastige weg. Bovendien trekken we uit pijnlijke ervaringen soms ook conclusies waarmee we wel verdere pijn vermijden, maar die ons ook weghouden van dingen die we ten diepste wel willen maar niet meer aandurven. Een weg zonder plattegrond, kompas en routebeschrijving is een weg van *trial and error*; je weet niet goed waar je mee bezig bent, maar probeert iets en ziet wel waar het schip strandt. Pakt het positief uit, dan is het voor herhaling vatbaar, zo niet, dan maar niet meer doen. Levenservaring opdoen heet dat. Maar of dat ook altijd de handigste en prettigste weg is en het gewenste resultaat oplevert, is maar de vraag.



VOORBEELD

Reizen kun je op veel verschillende manieren. Als je vanuit Nederland naar Spanje wilt, kun je zuidwaarts gaan lopen en dan kom je er misschien wel een keer. Als je maar genoeg tijd hebt. Of je komt er niet. Met een plattegrond is de kans dat je Spanje vindt al groter. Dan loop je misschien een keer verkeerd, maar dan heb je in ieder geval de plattegrond

om op terug te vallen en je weg te hervinden. Als je nu ook nog een efficiëntere methode van reizen vindt, kom je er waarschijnlijk nóg sneller. Dat is wat het enneagram biedt; een plattegrond mét kompas en routebeschrijving om doelgericht en efficiënt jouw innerlijke weg van ontwikkeling af te leggen.

Psychologisch of spiritueel?

De opdeling in studies zoals wij die vandaag de dag kennen, is nog niet zo oud. Dan heb ik het over studies als bijvoorbeeld filosofie, theologie en psychologie. Deze studies zelf zijn in de afgelopen honderd jaar steeds verder ontwikkeld, verbijzonderd en daarmee afgescheiden van elkaar. De mens, het menselijk en geestelijk functioneren en welzijn, is echter al duizenden jaren object van studie en reflectie. Er was een tijd dat het onderscheid tussen psychologisch, filosofisch of spiritueel helemaal niet bestond, dat dit één en dezelfde studie was, namelijk naar de 'geest' ('spirit') van de mens. Uit die tijd stamt de kennis en wijsheid in het enneagram. De leer van het enneagram komt daarom meer overeen met oudere filosofische en spirituele tradities dan met de hedendaagse psychologische wetenschap. Sommigen menen dat het enneagram spiritueel is, anderen benadrukken de psychologische kant. Bij het enneagram in de Verhalende Traditie gaan het psychologische en spirituele hand in hand. We noemen dit psycho-spirituele integratie. 'Werk' je aan het één, dan zul je merken dat dit een effect heeft op het ander. Het staat niet los van elkaar. Het hangt er ook maar vanaf wat je onder spiritueel of psychologisch verstaat. Laten we dit alvast iets nader bekijken.

De psychologie in het enneagram

Eerder is uitgelegd dat het enneagram verschillende invullingen kent en dat in dit boek met name het psychologische enneagram met de beschrijvingen van de negen persoonlijkheidsstructuren (typen) centraal staat. Deze beschrijvingen van de negen typen komen voort uit (zelf)onderzoek naar de werking van de psyche van de mens. De beschrijvingen gaan bijvoorbeeld over waar de aandacht van het desbetreffende type naartoe gaat en hoe het patroon van 'denken, voelen, handelen' eruitziet. Ze gaan ook over het nastreven van negen verschillende geïdealiseerde zelfbeelden/identiteiten; wie we willen zijn en denken dat we moeten zijn om het waard te zijn dat te verkrijgen waar we naar verlangen. Diepe en vaak onbewuste verlangens naar erkenning, gezien worden, waardering en liefde. Psychologen noemen het type of ons geïdealiseerde zelfbeeld ook wel ons ego. In spiritueel jargon wordt dit ons Lagere Zelf genoemd.



JARGON

Persoonlijkheidsstructuur, ego, Lagere Zelf, valse zelf, geïdealiseerde zelf, automatische piloot of type ... het zijn verschillende namen waar hetzelfde mee wordt bedoeld.

Om het nog iets ingewikkelder te maken: het psychologische enneagram wordt ook wel het 'enneagram van de passies en fixaties' genoemd. Deze passies en fixaties domineren vanuit de enneagramfilosofie het psychisch functioneren van de negen typen. Passie en fixatie zijn twee bouwstenen van de typen die je in deel 2 zult tegenkomen.

Het functioneren van mensen op 'psychologisch niveau' is wat we waarneemen en onderzoeken als mensen 'vastzitten' in hun type. Dit geldt voor de meesten van ons. Met 'vastzitten' in je type bedoelen wij dat je eigenlijk geen keuzevrijheid hebt. Geen keuzevrijheid in wat je denkt, wat je voelt en hoe je handelt. Het gebrek aan keuzevrijheid komt al doordat we onszelf eigenlijk niet goed kennen. Hierdoor zijn we ons weinig bewust van onszelf en van onze automatische patronen van denken, voelen en handelen. Als je niet bewust bezig bent, ga je 'op automatisch'; je wilt bijvoorbeeld niet boos worden, maar je wordt het wel, je wilt je niet angstig voelen, maar je bent het wel. Je kunt het zelf niet helpen, het gebeurt je. Dat is een gebrek aan keuzevrijheid. Je functioneert vanuit je type, je automatische patroon, je ego, je Lagere Zelf. Dit heeft de regie in je en is je de bepaler. Dit is wat we bestuderen en waarvan we proberen los(ser) te komen in het psychologische enneagram.

En wat is dan spiritueel?

Basaal gezegd biedt het enneagram een methode voor ontwikkeling. Dit is ook de oorsprong van het enneagram, namelijk dat het een methode was (nog steeds is) voor transformatief werk. Transformatie is een woord dat in spirituele kringen veel wordt gebruikt; het gaat dan om de transformatie van 'leven vanuit ego' naar 'leven vanuit essentie'. Transformatie om vrijer of zelfs los van het ego te komen. Transformatie om te bevrijden van het lijden door het ego; het pad van Verlichting. Het spirituele in het enneagram is dat het transformatieve werk ook gericht is op het (her)verbinden met onze essentie, op het verwelkomen en ontvangen van het 'hogere' in ons. In christelijk spirituele kringen wordt hierover gesproken als de transformatie van het Lagere Zelf naar het Hogere Zelf.



JARGON

Ook hier geldt: essentie, ware zelf, Hogere Zelf of Mens, het zijn verschillende namen waar hetzelfde mee wordt bedoeld.

Twee kanten van dezelfde medaille



BELANGRIJK

Het enneagram kan een hulpmiddel zijn om van het Lagere Zelf (ego) naar het Hogere Zelf (essentie) te transformeren. Dit vereist eerst studie naar en kennis van de werking van ons ego (type) in ons. Wat ‘psychologisch’ en wat ‘spiritueel’ is, zijn in het enneagram daarom twee kanten van dezelfde medaille. Het enneagram in de Verhalende Traditie wordt daarom ook wel het enneagram van psycho-spirituele integratie genoemd. Het is niet onaannemelijk dat een ontstaansreden van de spirituele oriëntatie van de mens ligt in de drang en noodzaak tot het verlichten van het lijden als gevolg van de werking van het ego. Velen van ons willen daar in ieder geval minder onder lijden. Dat was 2500 jaar geleden zo en is nog steeds zo. Dus leiden wij mensen al duizenden jaren een zoektocht naar het ‘hoe’. ‘Wat kunnen we doen om minder te lijden en waaronder lijden we nu eigenlijk precies?’

Van angst naar liefde

Sommige mensen maken hiertoe de keuze om te willen leven uit liefde. Anderen om te leven in het licht van God. Het doel dat mensen nastreven, of eigenlijk hoe ze dat verwoorden, verschilt. Mensen die in God geloven, formuleren hun streven misschien in de trant van ‘dichter bij God komen’. Mensen die niet in God geloven, omschrijven het bijvoorbeeld als ‘een vrijer of liefdevoller mens worden’. Hóe dit na te streven ... dat maakt in de kern misschien maar weinig verschil. Want als het doel is ‘dichter bij God komen’, dan is de vraag wat er tussen jou en God staat. En als het doel is een ‘vrijer of liefdevoller mens worden’, dan is de vraag wat er staat tussen jou en het vrije of liefdevolle mens in jou. Het antwoord is in beide gevallen: alleen jijzelf staat in de weg. Of preciezer, je ego of je type.



BELANGRIJK

Wat je in dit boek gaat ontdekken, is dat ieder van de negen typen lijdt onder een andere basisangst en hoe ieder van de negen typen om dit lijden te verlichten een andere copingstrategie heeft ontwikkeld. Het enneagram biedt in de kern een weg om je hiervan te bevrijden door de diepgaande kennis ervan. Een weg door het hart om te leren leven uit liefde in plaats van uit angst. Ik vat de essentie van het transformatieve werk met het enneagram daarom wel als volgt samen:

*De keuze om te leven uit ego of uit essentie,
begint met de fundamentele keuze tussen blijven overleven
vanuit je basisangst of te gaan leven uit liefde.*

JEANETTE

Ik kan me voorstellen dat je deze stelling op het eerste gezicht wat kort door de bocht vindt. Ik vraag je dan ook niet om dit aan te nemen of te geloven. Integendeel, ik vraag je om dit en wat je verder leest in dit boek níet te geloven maar het vooral te onderzoeken in jezelf. Op deze wijze ga je als vanzelf een weg om te ontdekken wat in jou (verborgen) is.

MENS WORDEN

Het Griekse woord voor 'man' of 'menschheid' is 'anthropos'. In de oude Griekse betekenis stond anthropos voor 'hij die omhoog kijkt' en 'hij die voorbestemd is tot het hogere'. Het werkelijk mens zijn of worden stond voor het jezelf openstellen voor het hogere, maar ook voor de ander en het bekommeren om het welzijn van de ander. Een goed mens zijn. Het pad dat het enneagram biedt, komt hieruit voort. Het streven is een geheel of 'heel mens' te worden. Daartoe omarmend van alles dat er in jou is. Inclusief datgene wat je misschien afkeurt in jezelf. Een compleet 'Mens' is niet een mens die zonder fouten en tekortkomingen is, maar een mens die deze onder ogen ziet. Liefde is niet 'ik hou alleen van het goede en leuke deel van mezelf (en de ander)', liefde is 'ik hou van mijn complete zelf (en van de complete ander)'.

Wat het je brengt

Ken jezelf

De belangrijkste mens om te leren kennen ... ben jij zelf! En het belangrijkste dat het enneagram biedt, is een gerichte wijze om op diepgaand niveau meer van jezelf te ontdekken en jezelf zo echt te kennen en te begrijpen. Bewuster zijn van hoe je denkt, wat je voelt, waarom je doet of reageert zoals je doet, waarom iets of iemand je zo kan raken of juist niet, waarom bepaalde mensen een bepaald effect op jou hebben, of andersom, hoe je overkomt op anderen, waarom dingen lastig zijn voor jou, wat maakt dat je bepaalde kwaliteiten hebt maar ook bepaalde valkuilen enzovoort en vooral, waar dat allemaal vandaan komt. Waar gaat jouw aandacht hoofdzakelijk naar uit, wat vind jij eigenlijk diep van binnen belangrijk, waar verlang je naar, wat drijft jou, waar ben je eigenlijk naar op zoek of wat ga je juist uit de weg? De ontdekkingsreis met het enneagram geeft je antwoord op al deze vragen en meer.

Kans jezelf te ont-wikkelen

Stel, je leert jezelf kennen, echt kennen. Maar wat dan? Dan komt er een moment dat je keuzes krijgt. Of, misschien beter gezegd, kansen. Een keuze om je type de regie te laten houden, om op de automatische piloot je gewoonten ten uitvoer te brengen zoals je altijd hebt gedaan, óf een kans dit te laten. Een kans te experimenteren met het een keer anders aanpakken. Een kans om even geen 'slaaf' van je type te zijn, de vrijheid hebben daar niet in mee te gaan. Dat is een stap in je ontwikkeling. Een grote stap en er is meer. Maar dit is een proefje van wat het enneagram te bieden heeft als je ervoor kiest die weg te bewandelen; ontwikkeling door bewustwording en in meer vrijheid kunnen functioneren en keuzes maken.



VOORBEELD

In mijn geval, als type 1, maakte mijn type mij niet alleen tot 'slaaf van mijn type' maar ook 'slaaf van mijn werk'. Als iets nog niet goed genoeg was (in mijn ogen), dan kon ik niet stoppen. Het maakte niet uit wat het was, pas als het helemaal perfect in orde was dan kon ik stoppen en gaan slapen. Ik heb vele nachten doorgewerkt. Omdat alles perfect moest gebeuren, waren er altijd stapels op mijn bureau. Veel en hoog. Naast mijn bureau, onder mijn bureau, achter mijn stoel, extra kastje gekocht voor de stapels ... Zie je het voor je? Niet echt gezond voor mij, ook niet echt leuk en gemakkelijk voor de mensen in mijn omgeving. Het enneagram heeft ervoor gezorgd dat ik niet alleen die stapels ben gaan zien, maar vooral hoe ik mijn eigen mechanismen en realiteit zelf creëerde en vervolgens de keuze om daarvan los te komen om er uiteindelijk mee te kunnen stoppen. Wat mij maandenlang heeft geholpen om hier een echte ommekeer in te maken, is mijzelf bij ieder werk de vraag te stellen: 'Is het niet goed genoeg zo?' Het was eigenlijk altijd goed genoeg en zo kon ik mijzelf leren 'stoppen'.

In dit boek kom je vast 'jouw vraag' tegen, die jou kan helpen een ommekeer te maken, om geen slaaf meer te zijn van jouw type.

Wat goed is voor jou

Het belang van op de typen afgestemde ontwikkelpaden is dat ieder type anders is en dat daarom wat voor het ene type belangrijk is om te leren, voor een ander type juist helemaal niet goed of gezond hoeft te zijn. Bij de meeste methoden voor zelfontwikkeling zijn opdrachten en tips voor iedereen gelijk. Bij het enneagram is de weg om tot zelfontwikkeling te komen voor ieder type anders. Het ontwikkelpad en wát te oefenen is afgestemd op en uniek van ieder van de negen typen. Dit maakt de beoefening van het enneagram ook zo effectief en krachtig. Er is al decennialang door velen ontdekt, bestudeerd en in kaart gebracht wat effectief en goed is voor de ontwikkeling van ieder van de typen. En jij kunt hier gebruik van maken, dit wiel hoeft je niet zelf uit te vinden. Met het enneagram ontdek je wat goed is voor jou.

Regie over jezelf

Met het enneagram train je jezelf in zelfobservatie, zelfreflectie en zelfmanagement. Zelfmanagement is dat we werkelijk meer regie krijgen over onszelf en zo onze kwaliteiten beter leren benutten, onze valkuilen beter vermijden, onze automatische patronen loslaten en zo onze doelen beter en sneller realiseren. Regie over jezelf, je ontwikkelpad en je leven is voor jou relevant als je:

- » je werkelijke potentieel wenst te benutten;
- » betekenisvolle en duurzame relaties nastreeft;
- » minder last wilt krijgen van je beperkingen;
- » als team zo effectief en prettig mogelijk samen wilt functioneren;
- » nastreeft dat veranderingen en/of conflicten uiteindelijk constructief zijn;
- » innerlijke rust en evenwichtigheid nastreeft;
- » zichtbaarder en weerbaarder door het leven wilt gaan;
- » minder in strijd en meer in harmonie en verbinding wilt leven.

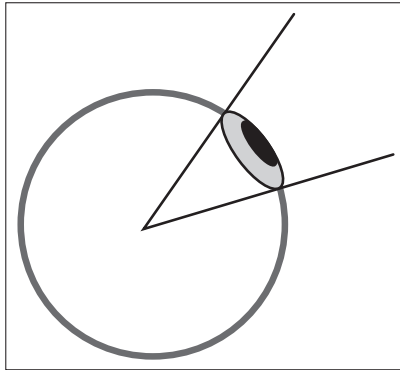
Deze lijst kan héél lang worden, maar ik denk dat het punt zo wel duidelijk is.

Negen brillen om door te kijken

In het enneagram worden dus negen persoonlijkheidsstructuren onderscheiden. Dit kun je zien als negen verschillende brillen waardoor naar dezelfde werkelijkheid wordt gekeken. Negen verschillende brillen waardoor dezelfde werkelijkheid dus anders wordt waargenomen of gefilterd. De wereld ziet er daarom anders uit voor ieder van de negen typen. De bril die we op hebben, filtert en bepaalt wat we zien én wat we niet zien. Dus wat van alle beschikbare informatie bij ons binnenkomt en hoe we dit innerlijk verwerken. In de psychologie noemen we dit (selectieve) perceptie. Het enneagram brengt dat je je bewuster wordt van jouw specifieke bril en maakt het makkelijker te herkennen wanneer je door je eigen (beperkte) bril waarneemt.

We nemen allemaal selectief waar. Dat moeten we ook wel, eenvoudig omdat er in onze buitenwereld én binnenwereld zoveel informatie is (of prikkels zijn), dat we niet alle informatie tot ons kunnen nemen. In onze evolutie hebben we instinctief zo razendsnel leren filteren op die prikkels en informatie die voor ons overleven van belang waren, dat we het zelf niet eens in de gaten hebben. Dit zit in ons reptielen- en zoogdierenbrein

en vormt de basis van de automatische piloot in ons. We moeten dus selectief waarnemen om te overleven en selecteren zo onbewust waar we onze aandacht op richten.



FIGUUR 1.3:
Selectieve
perceptie.

Uit: Typisch Coachen, Typisch Counselen, Jeanette van Stijn

Het is belangrijk hiervan bewuster te zijn en goed te beseffen dat als we door onze bril eigenlijk maar 1/9 deel van de realiteit zien, we 8/9 deel misschien wel niet of nauwelijks waarnemen of er bewust van zijn. Zoveel van de problemen tussen mensen vinden hun oorzaak in dat we blind zijn voor de bril waardoor de ander naar de zaak kijkt. Vanuit onze eigen vanzelsprekendheid en de overtuiging dat de bril waardoor wij kijken juist is, herkennen én waarderen we de werkelijkheid van de ander niet. Leren zien en erkennen dat onze kijk op zaken slechts 1/9 blik op de realiteit biedt, helpt ons een gematigder standpunt in te nemen met meer ruimte om het beeld van de ander in overweging te nemen. De panelinterviews (zie hoofdstuk 4) bieden een podium waar de negen verschillende perspectieven op de werkelijkheid een gelijkgewaardeerde plek hebben.

Begrip voor het 'anders zijn'

Dat we allemaal anders zijn, ervaar je waarschijnlijk continu in je omgang met anderen. Dat is niets nieuws. De vraag is hóe we anders zijn en waarin we verschillen. Het is veel lastiger om daar een antwoord op te krijgen. Het enneagram maakt dit inzichtelijk. Bij de vele mensen die voor jou met het enneagram hebben kennis gemaakt, leidde dat niet alleen tot het begrip ván hoe mensen anders zijn. Het leidde tot meer begrip vóór andere mensen, dus meer begrip voor het 'anders-zijn' van de ander en daarmee vaak tot meer waardering van en compassie voor de ander.

Als je dit beseft, dan begrijp je waarschijnlijk hoe zinloos welles-nietes-gesprekken zijn die je wellicht in je leven hebt meegemaakt (bij jezelf of bij anderen). Dit is meestal een kwestie van dat beide mensen door een

andere bril hebben gekeken en daardoor ook echt iets anders hebben gezien. Hierdoor is het mogelijk dat wat de ene persoon heeft waargenomen of ervaren, waar is, maar dat wat de ander heeft waargenomen of ervaren óók waar is. De enige conclusie die je dan gezamenlijk kunt trekken, is dat je het anders hebt waargenomen, anders hebt ervaren. Dit is een eerste en noodzakelijke stap als je tot elkaar wilt komen.

Wat aanspreekt hangt af van wie je het vraagt



VOORBEELD

Ik heb vele mensen gevraagd wat hen zo aanspreekt in het werken met het enneagram en ik kreeg samengevat de volgende antwoorden:

- » Het model zit perfect in elkaar, het beschrijft mensen heel precies en de methode werkt heel zorgvuldig.
- » Het helpt me nog meer af te stemmen op de behoeften van anderen en anderen te begrijpen en helpen.
- » Het werkt heel efficiënt, het maakt talenten van anderen sneller zichtbaar en helpt mij praktisch en functioneel om doelen sneller en beter te behalen.
- » Het beschrijft mensen op een heel diepgaand niveau en het heeft oog voor hoe we allemaal anders, uniek en mooi zijn; het gaat voor mij over de dingen waar het in het leven werkelijk om gaat.
- » Het is een gestructureerd model, het 'klopt' hoe het in elkaar zit; het helpt mij in mijn beschouwingen en om sociaal handiger te functioneren, het brengt wijsheid.
- » Het biedt een structuur en transparantie die ik als veilig ervaar, het is een duidelijk model en betrouwbaar systeem.
- » Het is een fascinerende wijze om te ontdekken hoe mensen allemaal verschillen, het biedt veel mogelijkheden om deze kennis te kunnen toepassen en dat inspireert mij.
- » Ik ervaar waarheid in hoe het mensen en mijzelf beschrijft; het doet de verschillende typen die ik goed ken werkelijk recht, het is een sterke methode voor groei en zet mensen in hun kracht.
- » Het brengt harmonie in mij en tussen mensen, dat er meer begrip tussen mensen komt vind ik heel mooi, ik hou van hoe de methode mensen nader tot elkaar brengt.



OEFENING

Kijk eens terug naar de antwoorden die mensen hebben gegeven op de vraag wat hen aanspreekt in het enneagram. Zit daar wellicht een antwoord (of enkele antwoorden) bij dat je herkent als een afweging die jij kunt maken waarop jij iets beoordeelt? Bijvoorbeeld of iets zorgvuldig, of diepgaand of juist functioneel is? Het gaat er bij deze vraag dus niet om of je het eens bent met een beoordeling ten aanzien van het enneagram, maar of jij in algemene zin een bril herkent die jou wellicht beter past dan een van de andere brillen.

Dit is een eerste voorbeeld van hoe de negen typen verschillende antwoorden kunnen geven. Hoe hun aandacht uit kan gaan naar verschillende aspecten van het model, doordat ze verschillende dingen belangrijk vinden. Hier gaat het over bij het enneagram; blootleggen wat onbewust diep van binnen voor jou belangrijk is.

Ga voor jezelf eens na hoe belangrijk het eigenlijk voor je is om je te ontwikkelen. Wat zou de winst voor jou kunnen zijn? Voor jou zelf, in je relatie(s), in je werk? Zijn er dingen in jou, in je leven waar jij minder last van zou willen hebben?

Wat het van je vraagt

Voor niets gaat de zon op

Wij mensen kiezen graag voor de weg van de minste weerstand. Het liefst een *quick fix*, iets wat met weinig moeite, snel veel oplevert. Alleen, net als met diëten, is dit laatste een illusie als het gaat om echt duurzame persoonlijke ontwikkeling. De kans is aanwezig dat jij diep in je hart ook het liefst die snelle oplossing wilt, dus laat ik maar meteen eerlijk zijn, als je de werkelijke potentie van het enneagram wilt benutten ... het is geen *quick fix*.

Het vraagt inzet, inspanning en doorzettingsvermogen om te verkrijgen waar je naar op zoek bent. Daarom hecht ik ook aan de term 'innerlijk werk', om geen valse beloften te wekken. Maar met net zoveel oprechtheid durf ik te zeggen dat je inspanning beloond zal worden. De meesten die deze weg voor jou zijn gegaan, hebben ervaren dat het misschien lang niet altijd een eenvoudige weg is, maar wel een waardevol pad dat ze niet hadden willen missen. Een duurzame investering die blijvend veel goeds heeft opgeleverd.

Tips voor optimaal leren

Hoe leer je optimaal? Hier volgen enkele tips:

- » **Nieuwsgierig zijn.** Kinderen hebben een groot vermogen om te leren. Ze leren spelenderwijs, dit komt voort uit hun kinderlijke nieuwsgierigheid. Van kleins af aan onderzoeken ze alles in de grote vreemde wereld waarin ze terecht zijn gekomen. Vind de kinderlijke nieuwsgierigheid in je (terug) en je zult optimaal leren.
- » **Een open en ontvankelijke geest.** Hoe meer bagage je krijgt, bijvoorbeeld door studie of ervaring, hoe lastiger het kan zijn om een open en ontvankelijke geest te behouden. Stel je in een leerproces open en ontvankelijk op om het nieuwe in overweging te nemen. Onderzoek en probeer iets voordat je het verwerpt; dat kan later immers altijd nog.
- » **Een open en ontvankelijk hart.** Innerlijk werk gebeurt niet alleen met het hoofd, maar – juist – ook met het hart. Zonder liefde heelt of groeit niets en dat geldt ook voor jezelf. Je kunt veel kennis tot je nemen, maar als je niet met mildheid, vergeving en liefde naar jezelf kijkt (of leert kijken), dan zet je jezelf vast. Omgekeerd, een kritisch oordelende geest laat niets helen of groeien. Open je hart en kijk met een glimlach naar jezelf.
- » **Zet je in, span je in.** Niets gaat vanzelf. Ga met dit boek aan de slag, doe de opdrachten en oefeningen, wees er iedere dag even mee bezig en je zult merken dat het resultaat gaat opleveren. Al is het alleen al het plezier om ermee bezig te zijn.

Mentale fitness

Moest jij van het voorgaande zuchten? Dat heb ik nou als ik het woord 'fitness' hoor. Ik weet dat het goed voor me is om naar de sportschool te gaan of op andere wijze aan beweging te doen. Ik vind het ook heerlijk als ik er ben en daarna voel ik me ook altijd beter en energiever. Zo kun je innerlijk werk ook zien: fitness voor je hoofd en hart. Mentale fitness dus. We vinden het vanzelfsprekend dat we voor ons fysieke welzijn en fitheid moeten bewegen en trainen. Als het gaat om ons geestelijk welbevinden, onze mentale fitheid en welzijn, is het niet anders. Ook dat gaat niet vanzelf. Kom op en doe mee! Net als bij het fysiek in beweging komen, is het eerste deel misschien wat taai om doorheen te komen, maar als je de smaak te pakken krijgt, wil je niet meer stoppen!

Doe het samen

Ga samen met iemand mentale fitness doen. Coach en steun elkaar. Dat kan met een collega, je partner of een goede vriend of vriendin. Naar de enneagramworkshops komen mensen ook vaak samen. Dat helpt en maakt het leuker bovendien. Verderop in het boek leer je zelfs dat wij 'support hebben' zien als een van de voorwaarden om je te kunnen ontwikkelen.

WAT VOOR JOU WERKT, DAT WERKT!

Dat je dit boek in handen hebt en dat je dit leest, kan erop wijzen dat jij ook op een zoektocht bent. Een zoektocht voor je eigen ontwikkeling. Of een zoektocht vanuit je beroep of functie naar een instrument dat jou, je klant of je organisatie en medewerkers verder kan helpen. Die zoektocht kan allerlei redenen of doelen hebben. Maar je leest deze *Voor Dummies* om snel inzicht en overzicht te krijgen of het enneagram iets voor je kan betekenen, en zo ja, hoe. Je weet inmiddels wat het enneagram is, wat het te bieden heeft, de model- en methodekant, de psychologie- en spirituele kant. Kortom, de invalshoeken waarmee dit boek is geschreven en die verder in het boek uitgediept worden. Het enneagram is niets meer en niets minder dan een van de vele vervoersmiddelen op de reis naar ontwikkeling. Een spiegel om in te kijken. Een hulpmiddel voor zelfmanagement. Maar ieder mens is anders en wat voor mij werkt, kan voor jou heel anders liggen. De belangrijkste tip is daarom: onderzoek het in jezelf en ontdek wat werkt voor jou!

Samengevat

Wat is het enneagram?

- » Een symbool waaraan verschillende betekenissen worden gegeven.
- » Een model waarin onze psychologische en spirituele natuur wordt samengevat.
- » Een model dat negen persoonlijkheidsstructuren (typen) onderscheidt.
- » Een plattegrond van ons innerlijk, een kompas voor onze ontwikkeling.
- » Een oefenmethode voor persoonlijke ontwikkeling en spirituele groei.

