

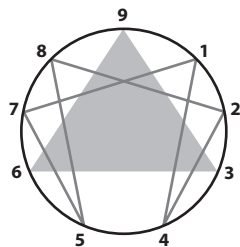
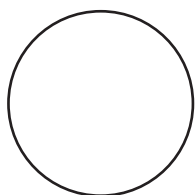
Het Enneagram

Het enneagram is een rond symbool met negen punten. Binnen de cirkel staan lijnen die de punten met elkaar verbinden. Elke lijn, elk punt en elk kruispunt heeft een betekenis en bevat energie. We gaan zien dat elk energiepunt een schat van informatie bevat en dat alle negen energiepunten van elkaar verschillen, maar wel op elkaar aansluiten. In het eerste deel van dit boek gebruik ik de negen punten als karaktertypologie. In het tweede deel zal ik de lijnen en de punten verbinden in het procesmodel. Waar in de oudheid de lijnen de belangrijkste informatie verschaften, zien we in deze tijd dat het enneagram bekend is geworden door de karaktertypologie, oftewel de enneatypes.

Volgens de boeken is het enneagramsymbool al meer dan 2.500 jaar oud. Oorspronkelijk zou het bij een broederschap in Babylon zijn ontstaan. In de tijd vinden we het terug bij vele soorten leermeesters van verschillende religies. We vinden het terug bij Pythagoras (600 jaar voor Christus), de woestijnvaders (350 jaar na Christus), de Soefi's. Als je het enneagram gaat onderzoeken, zul je ontdekken dat de wijsheid achter het symbool in veel bekende mystieke en religieuze stromingen terug te vinden is. Georgei Gurdjeff (1877-1949) heeft het enneagramsymbool bekend gemaakt en naar het westen gebracht. Hij onderrichte het enneagram als een model van natuurlijke processen waarin de lijnen, het procesmodel, het belangrijkste waren. Hij gebruikte het model voor bewustzijn en groei. Oskar Ichazo, Boliviaans filosoof (1931-?), beweerde dat hij alle informatie voor de karaktertyperingen uit de kabbala heeft gehaald, waardoor het enneagram ook een persoonlijkheidstypering kreeg. Deze zijn later verder uitgewerkt door Claudio Naranjo, Chileens psychiater (1932-2019).

Het enneagram als symbool

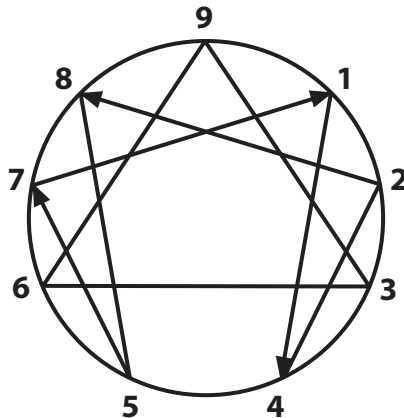
Het enneagram bestaat uit een cirkel, een driehoek en een hexagram.



De cirkel staat voor de eenheid en het idee dat alles met elkaar verbonden is. De totaliteit van alles!

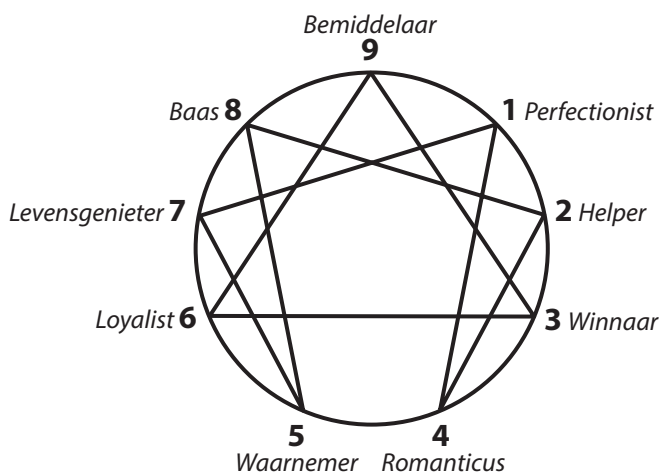
De driehoek staat voor de drie-eenheid binnen de totaliteit. Alles bestaat uit drie componenten. Vader, Zoon en Heilige Geest. Zwart, wit en grijs enzovoorts. Vaak denken we in keuzes tussen ja en nee. In werkelijkheid zijn er altijd drie keuzes.

Het hexagram laat de wet van zeven zien. Hieruit blijkt dat niets statisch is. Alles is in beweging. Dit hexagram is ook onderdeel van het procesmodel waar ik later in het boek op terugkom. Het procesmodel laat zien dat het enneagram geen statisch symbool is, maar dat het je juist helpt groeien wanneer je met de beweging van het hexagram meegaat. De richting van de beweging kan verschillen. Je kunt van 1 naar 4 naar 2 naar 8 naar 5 naar 7 naar 1, of van 1 naar 7 naar 5 naar 8 naar 2 naar 4 naar 1. De eerste weg (van 1 naar 4 etc.) is de integratie en de tweede weg (van 1 naar 7 etc.) is de desintegratie. Van de eerste weg groei je en van de andere weg zak je nog dieper weg in onbewustheid. Groei gaat altijd gepaard met pijn!



Met andere woorden: het enneagram is een veelzijdig model dat al eeuwenlang gebruikt wordt in verschillende hoedanig-

heden. Het heeft geen zin om alle achtergronden van het enneagram hier te gaan verhalen dus ik beperk me tot dat wat er in dit boek toe doet, namelijk hoe het enneagram jou meer inzicht kan geven in de belevingswereld en het gedrag van je kind. En wat het enneagram zo uniek maakt: het geeft ook aan hoe jij hem kan ondersteunen op zijn levenspad, zodat je kind opgroeit tot een volwassene die stevig en stabiel in het leven staat en zijn eigen keuzes kan maken.



Wat kun je met het enneagram bij de opvoeding van je kind?

In dit boek gebruik ik het enneagram als karakertypemodel én als procesmodel. Tijdens de opleidingen en de persoonlijke consulten die ik geef, heb ik ontdekt dat mensen zich niet zo makkelijk in één enneatype kunnen vinden. Vaak herkennen ze veel meer enneatypes en is de verwarring compleet wanneer ze lezen dat ze maar gebruik maken van één type. Door

de jaren heen heb ik een theorie ontwikkeld die past bij deze ontdekking en die inhoudt dat iedereen meerdere types in zich heeft en deze ook kan herkennen en gebruiken.

In mijn theorie zie ik het enneagram met zijn negen ennea-types meer als model voor verschillende soorten kwaliteiten of eigenschappen die we ons in het leven eigen mogen maken. Uiteindelijk worden we zo volwassen, stevige, stabiele individuen. Ieder enneatype omvat een aantal kwaliteiten die passen bij het type. Wanneer we gaan kijken wat het inhoudt om een wereldverbeteraar te zijn, dan kom je op eigenschappen uit als verantwoordelijk, rechtvaardig, taakgericht... Bij de leider horen onder andere de eigenschappen direct, beschermend en assertief. Hieronder staat een kort overzicht van de karaktertypes en de bijbehorende kwaliteiten; verderop in het boek leg ik alle types verder uit.

Voor de helper gelden de eigenschappen empathisch, zorgzaam en warm.

Voor de winnaar gelden eigenschappen als ambitieus, doelgericht en hardwerkend.

Voor de romanticus gelden de eigenschappen intuïtief, creatief en onaangepast.

Voor de waarnemer de eigenschappen analytisch, wijs en objectief.

Voor de loyalist de eigenschappen innemend, betrokken en sterke banden creërend.

Voor de avonturier gelden eigenschappen als spontaan, nieuwsgierig en creatieve denker.

Voor de bemiddelaar gelden onder andere eigenschappen als geduldig, diplomatiek en ruimdenkend.

Wanneer we het enneagram met zijn kwaliteiten bij ieder punt bekijken, wordt het al snel duidelijk dat het handig is om als mens alle eigenschappen van de negen punten te kunnen ontwikkelen en in te zetten in het dagelijks leven. Iedere situatie vraagt uiteindelijk om een specifieke reactie. Misschien kun je nu ook al zien waar jijzelf of je kind nog geen gebruik van maken. Als je bedenkt dat een kind vooral leert vanuit nabootsing, dan is het logisch dat als jij iets nog niet kan, het voor je kind ook lastig wordt. We ontkomen er allemaal niet aan dat we voorkeuren hebben in het leven. En zo heb je ook een voorkeur voor één van enneatypes. Dit betekent dat je deze kwaliteiten vaker in gaat zetten om problemen op te lossen. Wanneer je deze aanpak vaker inzet creëer je als vanzelf dat deze zich gaat verdiepen en als je maar lang en hard genoeg uitdiept dan werkt het beperkend voor je. Je kunt dan niet meer openstaan voor andere mogelijkheden. Om niet aan jezelf weer te geven dat je 'vast' zit in het patroon van een enneatype, creëert jouw onbewuste een verdedigingsmechanisme. Dit mechanisme wordt uitsluitend in het leven geroepen om jou te beschermen tegen je eigen tunnelvisie. Dit verdedigingsmechanisme kent binnen de psychologie vele namen: beschermingsmechanisme, overlevingsmechanisme, overlevingsdeel et cetera. Het gaat allemaal over hetzelfde. Dit is wat Oscar Ischazo midden vorige eeuw toevoegde aan de energie van alle punten. De verdedigingsmechanismes binnen het enneagram waren tot die tijd nog niet zichtbaar.

Wat maakt dat wij als mens een verdedigingsmechanisme hebben en wat betekent het eigenlijk om kind te zijn?

Je zult maar als kind geboren worden

Ieder kind wordt geboren met een ongekeerde hoeveelheid veerkracht, levensenergie en nieuwsgierigheid om het leven aan te gaan. De wil om zich te manifesteren en alles uit het leven te halen is aanwezig en neemt af naarmate het kind ouder wordt. Hoe kan dit?

Als kind mag je de hele wereld nog leren kennen. We staan er niet vaak meer bij stil, maar een kind moet ALLES nog leren. Hoe is het mogelijk dat een kind zo snel zo veel informatie tot zich neemt en de hele dag niets anders doet dan slapen en spelen. Het spelen vormt de leidraad van het leren. Het slapen zorgt ervoor dat alles wat aan nieuwe indrukken die dag is binnengekomen op een juiste manier wordt opgeslagen en verwerkt. Elke nieuwe indruk, elke kennismaking met zichzelf en de wereld buiten vormt een blauwdruk in zijn hersenen. Voor elke eerste keer vind je een blauwdruk. Deze eerste imprinting (imprint) vormt de basis van alle volgende keren dat je dit object of deze situatie weer tegenkomt.

Gelukkig zullen de imprints door de liefdevolle aandacht van de ouders meer positief of neutraal gekleurd zijn dan negatief. We gaan het in dit boek vooral hebben over de imprints die als negatief oftewel beperkend worden ervaren door het kind. Dit heeft niets te maken met de mate waarin een kind liefde heeft ontvangen. Het meest geliefde kind zal ook imprints hebben die beperkend zijn gaan werken. Het gaat namelijk niet zozeer om de feitelijke gebeurtenis als wel om hoe het kind die ervaren heeft.

Is jouw eerste ervaring en dus inprenting met een hond een pijnlijke beet in je hand dan zul je je de volgende keer dat je een hond ziet, deze pijn herinneren en waarschijnlijk niet enthousiast reageren.

Spelenderwijs zal het kind dus echt alle indrukken voor een eerste keer moeten meemaken en opslaan. Dat is hard werken! Je begrijpt nu ook vast waarom de eerste jaren in je leven zo belangrijk zijn voor hoe je de rest van je leven beleeft. Dit geeft echter geen antwoord op de vraag hoe een kind zijn levensenergie verliest.

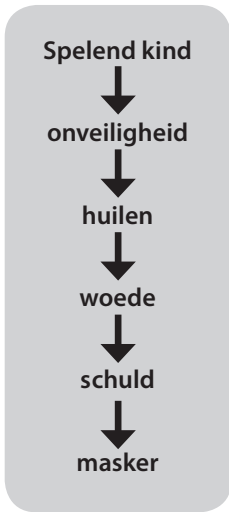
Neale Donald Walsch zegt in zijn boek *Een ongewoon gesprek met God* (ISBN 9789021593814) dat er twee gevoelens zijn: LIEFDE en ANGST. Waar liefde is, is geen angst en waar angst is, is geen liefde. Laten we even voortborduren op de momenten dat er angst is. Wanneer een kind zich onveilig voelt is de liefde even niet aanwezig en voelt het kind dus angst. Dat is een existentiële angst. Dat wil zeggen dat het kind een oerangst voelt die voornamelijk gericht is op overleven. Het is niet zozeer de angst voor de dood al is hij daar wel nauw mee verwant.

Wanneer er liefde is stroomt de levensenergie door je heen naar alle gebieden waar het kind het nodig heeft om te groeien en te ontwikkelen. Wanneer er angst optreedt stopt de toevoer van energie naar alle overbodige gebieden. De energie stroomt naar de gebieden die het kind helpen te overleven. Het hart gaat sneller pompen om voeding en zuurstof naar de ledematen te brengen. De ademhaling gaat omhoog zodat je sneller adem kunt halen. Er komt adrenaline vrij om scherper

en sneller het gevaar af te weren, en voor andere noodzakelijke functies. Je begrijpt dat er in die situaties er geen energie stroomt naar indrukken verwerken, leren, ontwikkelen enzovoorts.

Tijdens het spelen doet het kind nieuwe indrukken op. Deze indrukken kunnen liefdevol en veilig voelen, maar het kind kan ook schrikken en zich onveilig voelen zoals in het voorbeeld van de eerste ontmoeting met een hond. Wanneer het kind schrikt, treedt er een mechanisme in werking waardoor het kind gaat huilen: dat is zijn roep om hulp. Als er op dat moment geen hulp komt en het kind wordt niet gekoesterd en gerustgesteld dan zal het kind, hoe jong ook, boos worden. De boosheid duwt het gevoel van onveiligheid weg, maar duwt eigenlijk ook mama of papa weg. Een boos kind zal nu eenmaal minder snel geknuffeld worden dan een huilend kind. Het kind raakt in een impasse. De onveiligheid is weg, maar wat er voor in de plaats komt is nog veel onveiliger, namelijk de afstand van papa en mama. Hoe vaak zeggen we niet tegen onze kinderen: “Ga maar even op de trap zitten als je zo boos bent.”

Omdat het boze kind niet geholpen is treedt de volgende stap in werking. De boosheid zet zich om in een schuldgevoel met bijpassende negatieve overtuiging. Hij trekt als het ware alle boosheid naar binnen en gaat een verklaring zoeken waarom de onveilige situatie ontstaan is. Hij vormt een negatieve overtuiging over zichzelf. Hier ligt de basis voor het toekomstige verdedigingsmechanisme van je kind. De negatieve overtuiging zorgt ervoor dat hij de schuld bij zichzelf gaat zoeken en van daar uit gaat het kind gedrag, gevoel en ge-



dachten ontwikkelen die ervoor zorgen dat hij deze overtuiging nooit meer hoeft te voelen. Dit gedrag komt dus niet uit zijn natuurlijke wezen. Het is aangeleerd gedrag om een pijn niet meer te voelen. Je zou het een masker kunnen noemen.

In eerder voorbeeld van de hond zal het kindje schrikken van de beet. Hij heeft pijn en voelt zich onveilig. Van de schrik gaat het kindje huilen. Het zoekt troost bij papa of mama, zodat hij zich weer veilig kan voelen. Maar stel dat mama zelf ook schrikt van de hond en in haar ver-

warring tegen het kindje roept dat hij ook niet zomaar hondjes moet aaien. Dan schrikt het kind niet alleen van de beet, hij schrikt ook nog eens van zijn mama die hem juist zou moeten troosten. De onveiligheid wordt alleen maar groter. Op zo'n moment kan het kind niet anders dan de onveiligheid in volle vaart van zich af duwen. Dit doet hij door boos te worden op mama. In zijn boosheid zet hij mama heel ver weg, maar dat voelt nog onveiliger. Wat nu te doen?

Het kind trekt alle boosheid weer naar binnen en creëert vanuit schuld een overtuiging. Zo kan hij zichzelf de schuld geven van wat er gebeurt en kan hij mama weer toelaten. De overtuigingen zijn persoonlijk en gericht op de situatie. Dit kindje kan dus de overtuiging creëren: 'Ik ben onvoorzichtig', of 'Ik ben te impulsief' of 'Ik ben onveilig in de wereld'. Deze overtuigingen blokkeren het kind, het kan niet langer vrij en blij de wereld verder verkennen. De oplossing is daarom snel gevonden. Het kindje creëert gedrag waarbij hij zijn

overtuiging niet meer hoeft te voelen. Het zou kunnen zijn dat hij heel voorzichtig op nieuwe situatie gaat reageren, de kat uit de boom gaat kijken.

Gelukkig zal mama of papa ook vaak wel liefdevol reageren en het kindje troosten. In de veiligheid van warme armen om zich heen voelt hij zich weer rustig worden en daarna kan hij weer vol veerkracht, levensenergie en nieuwsgierigheid verder spelen. Deze situatie heeft verder geen gevolgen voor de levensenergie van het kind.

Kwaliteiten

In de situatie met de hond heeft het kindje een masker opgezet. Dit klinkt misschien negatief. Maar je zou het ook kunnen zien als dat het kind door een onveilige situatie een kwaliteit heeft aangeleerd. We leren nu eenmaal bewuster en meer van

negatieve ervaringen dan wanneer we volmaakt gelukkig zijn.

Spelend kind



onveiligheid



huilen



woede



schuld



**masker /
kwaliteit**

De kwaliteit 'ontdekken waar mogelijk gevaar dreigt' is een heel belangrijke. Als we die niet hadden, zouden wij overal op afstappen en geen gevaar erkennen. Door eerst goed te kijken, te voelen en te denken kun je veel gevaren al voorzien voordat ze jou overkomen. Het kindje heeft uit deze situatie dus een kwaliteit geleerd.

In de situatie met de hond wordt de onveiligheid niet hersteld. De blauwdruk

van het kindje met een hond zal dus naast het beeld dat een hond bijt ook de reactie oproepen dat het kindje zijn masker op moet zetten oftewel zijn kwaliteit gaat gebruiken. Wanneer dit kindje een hond ziet, zal hij deze gaan benaderen als een potentieel gevaar. Sterker nog zolang het kindje de spanning van de gebeurtenis in zich draagt is er potentieel gevaar. Zelfs op de momenten dat er geen hond te bekennen is.

Stel je nu voor dat de mama van dit kindje van nature zelf een beetje angstig is; dan kun je je vast indenken dat er veel meer situaties als met de hond plaatsvinden. Pas op! De thee is heet. Niet te dicht bij dat vuur, dan verbrand je je. Ik heb het nog zo gezegd! Niet te dicht bij... Elke keer als het kind lekker aan het spelen is en zich pijn doet, zich onveilig voelt, huilt,

Spelend kind



onveiligheid



huilen



woede



schuld

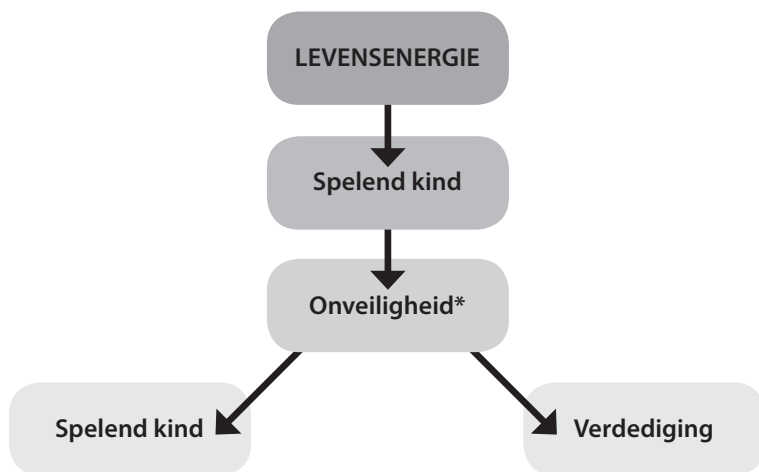


**masker /
kwaliteit**



**verdedigings-
mechanisme**

een geschrokken moeder voor zich heeft, boos wordt en de schuld naar zich toe trekt zal de kwaliteit van voorzichtig zijn, gevaar ontdekken voor het er is, zich verdiepen. De kwaliteit wordt uiteindelijk de hele tijd ingezet. Het kindje wordt steeds beter in gevaren ontdekken. Sterker nog, het wordt op een gegeven moment moeilijk om niet naar de gevaren te kijken en gewoon lekker onbezorgd te spelen. Het kindje wordt te oplettend, gaat zich onzeker voelen over zijn kunnen, en zal uiteindelijk gedachtes en gevoelens hebben die hem ervan weerhouden om spontaan te zijn. Hij zet zijn kwaliteit te veel in: zijn verdedigingsmechanisme is geboren!



Alle energie die uitgaat naar zijn verdediging kan hij niet meer inzetten om te spelen. Zijn veerkracht, levensenergie en nieuwsgierigheid zullen afnemen. Zie figuur hierboven.

**Wanneer de onveiligheid niet opgelost wordt, blijft deze in het lichaam van het kind opgeslagen en voor het kind, hoe oud het ook wordt, aanwezig. Hij zal dus het gevoel hebben dat hij zich moet beschermen.*

Kernovertuigingen

Vanuit de existentiële angst ontstaat een beperkende overtuiging. Elk type heeft een bijpassende overtuiging of een variant daarvan. Door boos te worden loopt het kindje weg van gevoelens die te overweldigend zijn. Het gemis aan liefde ervaart het kindje daadwerkelijk als dat hij niet zal overleven. Juist in de tijd dat je kindje klein is ontstaan die existentiële angsten. Deze angsten zijn zo overweldigend dat je kindje die niet kan verwerken en dat hij ze van zich afstoot door jou als

ouder af te stoten. Het gevolg is een onverwerkte gevoelsimprint die het kindje, zolang dit onverwerkt blijft, het gevoel zal blijven geven dat hij onveilig is en zichzelf moet beschermen. Deze bescherming helpt hem dus niet het eerdere onveilige gevoel te verwerken. Hij leidt het kind af, zodat het de liefde van papa en mama weer kan toelaten. Dit doet hij door een negatieve kernovertuiging te creëren en uiteindelijk gedrag aan te leren waarmee hij de overtuiging niet meer hoeft te voelen. De negatieve kernovertuigingen zijn:

- Ik ben niet perfect;
- Ik ben niet goed genoeg;
- Ik ben een loser;
- Ik ben niet om van te houden;
- Ik begrijp het niet;
- Ik ben onveilig;
- Ik word te kort gedaan
- Ik heb geen controle;
- Ik ben de crisis.

Dat zo'n overtuiging beperkend werkt, hoeft ik vast niet uit te leggen. Maar als je kindje het gevoel heeft dat hij niet goed genoeg is zal het moeilijk voor hem worden om überhaupt de wereld nog tegemoet te treden. Wat is hij immers voor deze wereld waard? Dat betekent dat het kindje een passie ontwikkelt waarmee hij een verlangen nastreeft. Dit verlangen noemen we een fixatie. Het kindje dat zich niet goed genoeg voelt, zal zich vanuit de passie 'trots' fixeren op gedrag waarmee hij anderen kan helpen. Zijn drijfveer daarin is zijn gevoel van verdriet dat hij niet goed genoeg is.