

ENNEASLEUTELS

Eerder verscheen van Rita van der Weck-Capitein samen met Daniel Ofman bij uitgeverij Scriptum: *De kernkwaliteiten van het Enneagram* en *Organisatie-alibi's. De kracht van enneaculturen*. Samen met Cees de Voogd schreef zij *Je enneatype voorbij*.

Enneasleutels

*Stap in de wereld van
het Enneagram*

RITA VAN DER WECK-CAPITEIN

SCRIPTUM PSYCHOLOGIE

Copyright © 2008, 2011 Rita van der Weck
Vormgeving omslag en binnenwerk igrph
Vormgeving illustraties binnenwerk KD-design, www.kd-design.nl

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any other means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any other information storage and retrieval system, without permission from the publisher.

ISBN 978 94 6319 162 3 / NUR 770 – Psychologie Algemeen

www.scriptum.nl
info@scriptum.nl

Inhoud

Voorwoord 7

Introductie	9
Een eerste kennismaking met de negen typen	11
De sluiers van de persoonlijkheid	14
De Perfectionist	16
De Helper	66
De Winnaar	112
De Individualist	159
De Observeerder	205
De Teamplayer	248
De Optimist	290
De Leider	329
De Bemiddelaar	366
Enneagram & teams	399

Literatuur 407

Voorwoord

Over sleutels, sloten en sleutelgeheimen

Veel sleutels hebben we in handen. Soms steken we ze in het verkeerde slot of we raken ze kwijt. Sleutels. We weten vaak van tevoren al dat oude sleutels niet meer passen. We weten dat we beter een andere sleutel kunnen gebruiken. Toch blijven we keer op keer dezelfde sleutel in het verkeerde slot stoppen en raken dan gefrustreerd omdat de deur na vier keer nog niet opengaat. En dan hebben we het nog niets eens over de keren dat we een slot ontwrichten omdat we de sleutel met te veel kracht doordraaien waardoor hij breekt.

Bovendien, hoeveel sleutels je ook hebt, er is ook een slot nodig. Want zonder slot geen opening. En daar gaat het eigenlijk om: een opening. Met de juiste sleutel in het juiste slot openen deuren als vanzelf. Dat is waar dit boek over gaat. Uiteindelijk is er maar één sleutel nodig. Eén sleutel die past op alle sloten. Op het kaartje dat aan die sleutel hangt, staat acceptatie. Acceptatie van jezelf en de ander. Want wanneer je jezelf en een ander volledig kunt accepteren en begrip hebt voor elkaars verschillende manieren van kijken, sta je open voor elkaar. En dan ontstaat er als vanzelf een opening om naar elkaar te luisteren en elkaar te begrijpen.

De negen enneasleutels in één boek

Veel mensen vertelden mij dat ze het prettig vonden om alle informatie in één boek te hebben zodat ze makkelijk(er) over hun eigen type en dat van de mensen om hen heen (partner, collega's, vrienden) zouden kunnen lezen. Vandaar deze bundeling van alle Enneasleutels. Nieuw is een teamgedeelte waarin je kunt lezen over teamrollen en tips voor het geven en ontvangen van feedback.

Veel herkenning en leesplezier.

RITA VAN DER WECK-CAPITEIN
september 2008

Introductie

HET ENNEAGRAM IS EEN SYSTEEM met negen persoonlijkheden. Elk van de negen typen heeft zijn eigen manier van denken, voelen en handelen. Je persoonlijkheidstype en hoe je jezelf en de wereld om je heen ervaart, worden in belangrijke mate bepaald door wat je ervaart in je vroegste jeugd. Deze ervaringen in combinatie met je aangeboren eigenschappen beïnvloeden je karakter in het hier en nu.

Dit boek neemt je mee in de leefwereld van deze negen persoonlijkheden. Het beantwoordt vragen als: Waarom zijn jij en ik zo anders? Wat maakt dat ik zo reageer? Hoe komt het dat ik me steeds erger aan dezelfde dingen? Waarom word ik aangetrokken tot een bepaald type en waarom is dat juist zo'n uitdaging? Door de typen te verkennen vanuit hun perspectief, begrijp je hun patronen en automatische reacties en verruim je je eigen mogelijkheden voor een betere communicatie. Want hoe meer je begrijpt van jezelf en een ander, hoe makkelijker je contact maakt.

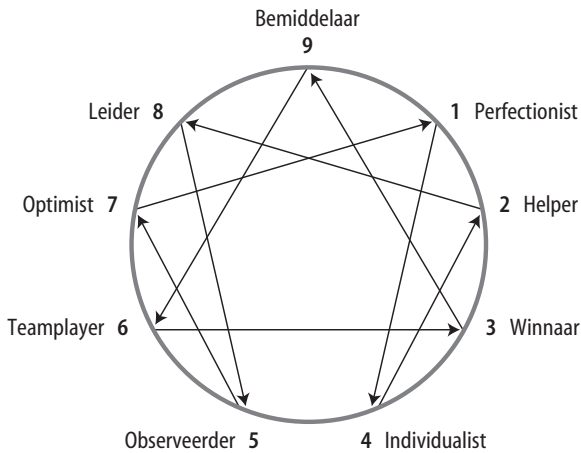
Het enneagram omschrijft zó nauwkeurig wat iemand drijft en hoe iemand zich gedraagt, dat wanneer je kennismaakt met je eigen type, je ook echt het gevoel kunt hebben dat het over jou gaat. Toch is het niet zo dat jij en ik hetzelfde zijn wanneer wij gelijke enneagramtypen zouden zijn. Zeker niet. We zijn allemaal een unieke mix van onze eigen ervaringen, denkbeelden, overtuigingen en eigenschappen. Wel kun je belangrijke (gedrags)patronen herkennen die worden gedeeld door dezelfde enneagramtypen. Juist daarin bewijst het enneagram zijn waarde. Het helpt je je eigen patronen, motivaties en reacties te onderzoeken en die van de andere typen. Het is een spiegel waarin je jezelf en ook een ander kunt zien. Het enneagram brengt in beeld waar de negen enneagramtypen wel en niet matchen met elkaar en waarom. Het is niet zo dat bepaalde typen totaal niet bij elkaar passen. Al liggen de karakters van sommige enneagramtypen wel ver uit elkaar. Eigenlijk hebben de typen in hun relatie met elkaar allemaal hun eigen pijn- en plezierpunten en eigen-aard(igheden).

Twee mensen die op elkaar lijken, zitten vaak snel op één golflengte. Wanneer je niet of nauwelijks op elkaar lijkt, kan er wrijving ontstaan en frustratie opkomen. Door de ander te begrijpen, in te spelen op hem en door je te verplaatsen in zijn leefwereld, stem je af en verhoog je je kans op succesvolle com-

municatie. Leren waar je wel en niet op moet letten is de eerste stap. Flexibiliteit ontwikkelen om zelf op de juiste manier te reageren waardoor je elkaar kunt aanvullen vanuit de kracht van de verschillen is de volgende. Ik hoop dat dit boek daaraan een bijdrage kan leveren.

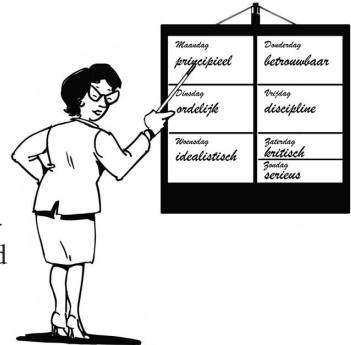
Rest mij nog te vermelden dat het enneagram om mensen gaat, om mannen en vrouwen. Het is voor mij – en ik hoop voor iedere lezer – vanzelfsprekend dat waar *hij* staat ook *zij* wordt bedoeld.

Een eerste kennismaking met de negen typen



De Perfectionist

Ik blink graag uit. Mijn kracht ligt in mijn verlangen om de 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 aangehouden tot mensen die integer en objectief zijn. Ik vind het fijn anderen te helpen om zichzelf te verbeteren.



De Helper

Het voelt prettig om voor anderen te zorgen. Ik vind van mezelf dat ik goed kan luisteren. Ik leef me makkelijk in in de problemen van anderen. Anderen zien mij als vriendelijk en warm. Ik vind het lastig om nee te zeggen. Als ik me op een ander richt en voel wat de ander voelt, dan vind ik het moeilijk om de ander teleur te stellen. Het is dan makkelijker om niet naar mezelf te luisteren en eerst iets voor de ander te doen. Ik ben graag bij mensen die me het gevoel geven dat ze me waarderen.





De Winnaar

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. Soms wel eens een te grote misschien. Ik kan praktisch denken en vertaal ideeën direct in acties. Ik ben gemotiveerd om succesvol te zijn. Mislukken komt niet voor in mijn woordenboek. Als je ervoor gaat, dan lukt het altijd. Ik ben graag bij mensen die ook iets bereikt hebben.

De Individualist

Ik voel mijn emoties diep en intens. Zowel het plezier als de 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 vanbinnen voel. Ik voel me goed bij mensen die me waarderen en die me begrijpen. Al denk ik wel vaak dat niemand me echt begrijpt.



De Observeerder

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 zijn lastig. Emoties vertroebelen mijn helderheid en daarom beredeneer ik alles. Ook gevoelens. Ik wil zoveel mogelijk weten. Ik deel graag mijn ideeën met mensen die openstaan voor logica en feiten.

De Teamplayer

Ik ga graag met mensen om, vind het fijn deel uit te maken van de groep. Dat is een veilig gevoel. Ik zie mezelf als loyaal en betrouwbaar. Ik respecteer traditie en plicht en houd 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.



De Optimist

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



De Leider

Ik ben zelfverzekerd en zeg waar het op staat. Ik neem makkelijk beslissingen. Ik ben sterk en laat me niet tegenhouden wanneer ik iets wil. Kwetsbaar betekent zwak zijn en dat sta ik mezelf niet toe. Ik houd van uitdagingen en ik ben op mijn best wanneer de druk groot is en ik 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 als ik onafhankelijk zijn en sterk en die staan voor wat ze zeggen.



De Bemiddelaar

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 en die rustig zijn.



De sluiers van de persoonlijkheid

ALS JE GEBOREN WORDT, ben je één met alles. Niets ontbreekt. Je hebt alle essentiële kwaliteiten om te leven. Kwaliteiten als wijsheid, vreugde, liefde, helderheid. Je bent één met je zelf en je omgeving. Kijk maar naar een baby. Als hij honger heeft, huilt hij; als hij blij is, dan lacht hij. Hij doet wat hij doet en hij is wie hij is. Er is geen weerstand, de energie stroomt vrij.

In elk mens schuilt de wil om te groeien, te bloeien, zich te ontplooien. Er is een kracht die ontwikkeld wil worden. Een kracht om naar buiten te komen met je eigen kleur. Je krijgt als jong kind door spiegeling van je omgeving, bewustzijn van jezelf. Wanneer je met liefde naar buiten komt en dit wordt gezien, dan ontstaat er een gevoel van 'ik ben liefde'. Helaas gaat het in deze fase vaak mis. Want wanneer je naar buiten komt met wie jij bent, en je wordt niet gezien of afgewezen, dan is dat pijnlijk. De schrik zorgt voor afweermechanismen. De kwaliteit trekt zich terug. Het lijkt alsof er een gat ontstaat en je automatische overlevingsmechanisme treedt in werking. Het mechanisme doet nog meer, want ook het gat is ondraaglijk. Het mechanisme maakt een vulling om de leegte te dichten zodat het lijkt alsof je compleet bent. De opvulling lijkt op de verloren kwaliteit. Stel dat je een levendig kind bent. Voor je omgeving ben je te levendig en dat wordt niet gewaardeerd. De boodschap is: je bent te druk. Er is pijn en leegte en je trekt je terug. Je vult het op met iets wat er op lijkt, ter verdediging tegen de pijn. Om te overleven leer je je langzamerhand aanpassen aan het gezin waarin je leeft en aan andere leefomstandigheden.

Je leert steeds de voor jou op dat moment best mogelijke reactie kiezen. Kwaad worden en een grote mond opzetten, je terugtrekken, aardig zijn, humor. Naarmate je opgroeit, merk je dat de ene strategie voor jou beter werkt dan de andere. Je kiest – meestal onbewust – uiteindelijk een vaste manier van reageren, die later als je volwassen bent automatisch elke keer omhoogkomt als je geconfronteerd wordt met jezelf. Je leert je ware gevoelens te verstoppen. Je ego, je persoonlijkheid is een reactie op elke kwetsing. Het is een pantser naar buiten toe. Maar je pantser kan zo sterk, je sluiers kunnen zo ondoorzichtig worden, dat je zelf ook niet meer naar buiten komt. Je hebt geen contact meer met wie je bent...

Om jezelf of een ander echt te begrijpen, wil je kijken onder de sluiers van een persoonlijkheid. Daaronder bevinden zich alle unieke kwaliteiten en stra-

lende eigenschappen die er van nature zijn. Je ervaart jezelf of een ander zoals je werkelijk bent. Zonder oordeel. En juist door niet te oordelen of te veroordelen, kun je iemand 'ont-moeten' en werkelijk luisteren.

Stap in de wereld van het enneagram.