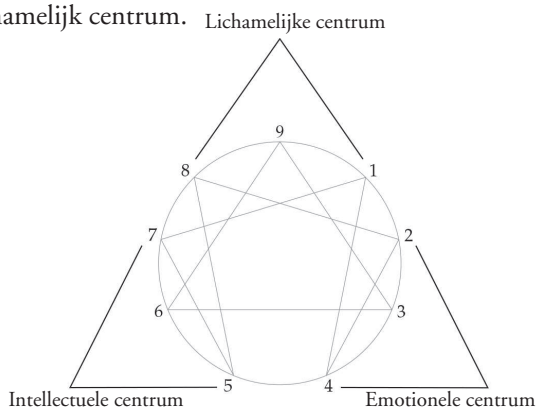
ONTDEK HET ENNEAGRAM

We gaan nu aan het werk om te ontdekken wie je werkelijk bent en wat je sterke kanten zijn. Bij ieder onderdeel tref je oefeningen aan. Wees eerlijk naar jezelf en doe de oefeningen met de juiste intentie. Als je niet direct een duidelijk antwoord vindt, ga je door met de volgende en doe je de oefening later nog een keer. Je zult snel duidelijkheid krijgen. Bedenk steeds dat het een model is dat in beweging is. Ga dus niet uit van statische gegevens. Probeer te ontdekken tot welk centrum je in basis behoort, welke Enneatypen bij jou naar boven komen en tracht via het verband tussen de Enneatypen te ontdekken waar je je toe aangetrokken voelt. Je echte essentiële zelf zal snel duidelijk worden.

De drie centra

Het Enneagram is verdeeld in drie centra. De 'vijf', de 'zes' en de 'zeven' behoren tot het intellectuele centrum. De 'twee', de 'drie' en de 'vier' behoren tot het emotionele centrum. De 'acht', de 'negen' en de 'één' behoren tot het lichamelijk centrum.



Ontdek je sterke kant.indd 26 21-03-18 11:20

Was je vroeger als kind heel goed op school en deed je veel met je hoofd, dan is de kans groot dat jouw Enneatype terug te vinden is in het intellectuele centrum. Je bent dan hoogstwaarschijnlijk een 'vijf', een 'zes' of een 'zeven'.
Misschien herinner je je dat je als kind heel emotioneel was. Dan behoor je meer in het emotionele centrum en is de kans groot dat je Enneatype 'twee', 'drie' of 'vier' bent. Was je heel snel en actief, dan vind je jezelf terug in het lichamelijk of motorische centrum, bij de 'acht', de 'negen' en de 'één'.
De mensen in het lichamelijke centrum worden gekenmerkt door kwaadheid (woede). De mensen uit het emotionele centrum door verdriet. De mensen uit het intellectuele centrum door angst.

OEFENING
Wat is de primaire emotie in je leven? Is dat kwaadheid, verdriet of angst? Denk erover na wat kwaadheid of woede, verdriet en angst voor jou doen. Wat is je eerste reactie als er iets gebeurt? Tot welk centrum zou je je als eerste kunnen rekenen? Schrijf de volgorde op:

1.....

2.....

3.....

Mentaal worden de types uit het lichamelijk centrum gevormd door zelfverdoving.
De types uit het emotionele centrum worden gekenmerkt door verwarring, een soort identiteitscrisis.
De types uit het intellectuele centrum worden gekenmerkt door achterdocht, omdat ze uitgaan van angst.

Ontdek je sterke kant.indd 27 21-03-18 11:20

Wat is je primaire gedachte? Is dat zelfverdoving, verwarring of achterdocht?

1.....

2.....

3.....

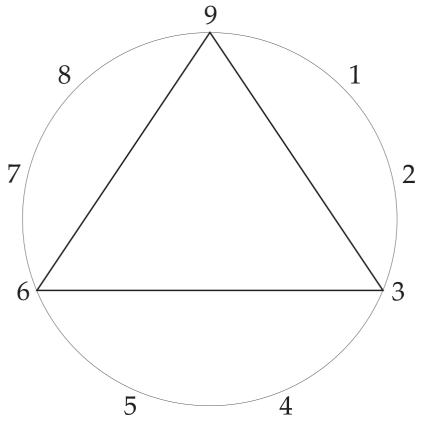
Nu kun je met behulp van de informatie die je al hebt je type terugvinden. De verschillen kun je weer terugvinden bij het verdedigingsmechanisme, de drijfveer en de fixatie. Van de drie centra kun je ook zeggen dat de intellectuele mensen meer in hun hoofd zitten. De mensen uit het lichamelijk centrum zijn buik-mensen en de mensen uit het emotionele centrum zijn hart-mensen. Degenen die zichzelf terugvinden in het buikcentrum, hebben vaak problemen met hun hoofd (kwaadheid). Zij die zichzelf terugvinden in hun hoofd, hebben vaak op jonge leeftijd problemen met hun buik (angst) en mensen die zichzelf terugvinden in hun hart hebben vaak problemen met verdriet.

De gouden driekhoek

De driehoek in het Enneagram is zeer belangrijk. Hij wordt gevormd door de 'drie', de 'zes' en de 'negen'. Dat wil niet zeggen dat de 'drie', 'zes' en 'negen' belangrijker zijn dan de andere. We benadrukken het nogmaals: ieder type is net zo belangrijk, goed, slecht of wat dan ook, als alle andere. Maar de drie Enneatypen uit de driehoek zijn wel bepalend voor de structuur van het Enneagram. De structuur gaat ervan uit dat de drie Enneatypen van de driehoek de achterliggende motivatie van hun buren aangeven.

Ontdek je sterke kant.indd 28 21-03-18 11:20

De ‘drie’ wordt gestuurd door verdriet. De ‘drie’ zal dat verdriet en die emotie niet snel laten zien. Bij de ‘twee’ is dat verdriet extern, bij de ‘vier’ is het intern. De ‘twee’ kan dat verdriet uiten en kan onbedaarlijk huilen. De ‘vier’ kan stilletjes huilen, maar de kans is ook groot dat hij zich bij verdriet of heftige emoties terugtrekt.
De ‘zes’ wordt gestuurd door angst. Die angst wordt bij de ‘zes’ vaak niet getoond, dit Enneatype laat juist moed zien. De ‘zeven’ kent die angst extern en bij de ‘vijf’ is dat intern. De ‘zeven’ kan die angst dus laten zien en bestrijdt die met creatieve opties. De ‘vijf’ houdt het intern en trekt zich terug in de ivoren toren.
De ‘negen’ wordt gestuurd door woede. De woede is echter slapend, er is meer sprake van uitgestelde woede. Bij de ‘acht’ uit die woede zich extern en bij de ‘één’ intern. De ‘acht’ kan makkelijk woedend worden. De ‘acht’ slaat eerst toe en denkt dan na. De ‘één’ houdt de woede in. Er moet een legitimatie zijn om de woede te uiten. Hier is vaak sprake van opgebouwde woede die er plotseling uit kan komen.
Je ziet dat de ‘drie’, ‘zes’ en ‘negen’ in feite hun eigen aansturing (angst, woede of verdriet) onderdrukken.



Ontdek je sterke kant.indd 29 21-03-18 11:20

Centrum van aandacht

De Enneatypen uit het emotionele centrum hebben een aandacht voor imago. Ze zijn erg bezig met de vraag: 'Wat voel ik?' De Enneatypen uit het intellectuele centrum delen onderliggende paranoia en angst. Ze zijn erg bezig met de vraag: 'Wat denk ik?' De Enneatypen uit het motorische centrum zijn geobsedeerd door zelfveronachtzaming en woede. Zij worden beziggehouden door de vraag: 'Wat doe ik?'

OEFENING

Schrijf op tot welk centrum je als kind behoorde. We noemen juist het stadium van het kindzijn, omdat het mogelijk is dat je nu door na te denken of door sociale aanpassing je verdriet, angst of woede anders beleeft. Als kind weet je nog precies wat je aanstuurde. Die periode geeft het centrum aan waartoe je in wezen behoort.

.....

Schrijf ook op tot welk centrum je zeker niet behoort.

.....

Centrum van intuïtieve aandacht

We beschikken over drie intelligenties: mentaal, emotioneel, fysiek. Dat veronderstelt dat we op drie manieren verbonden zijn met onze intuïtie: via het hoofd, het hart en het in de buik gecentreerde fysieke lichaam.

De Enneatypen in het fysieke centrum ('acht', 'negen' en 'één') zijn van nature gericht op de buik. Hun intuïtieve aandacht is gericht op de buik en via de buik ontvangen ze hun intuïtieve indrukken.

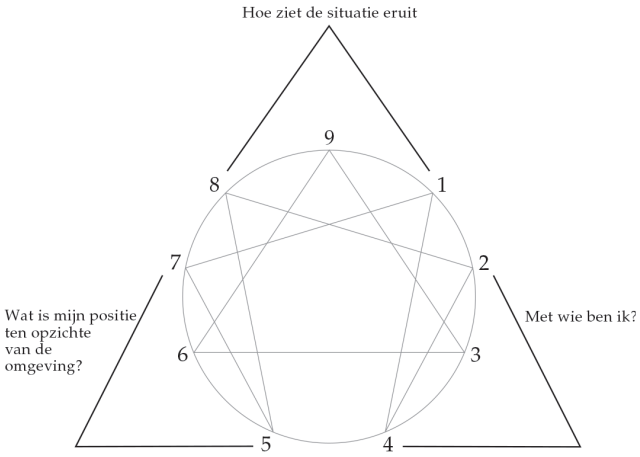
De Enneatypen uit het emotionele centrum ('twee', 'drie', 'vier') zijn gevoelstypen. Zij doen gevoelservaringen op via

Ontdek je sterke kant.indd 30 21-03-18 11:20

emotionele ervaringen. Ze zijn gericht op het hart.
De Enneatypen uit het mentale centrum ('vijf', 'zes', 'zeven') krijgen hun gedachten via mentale ervaringen en doen dat via hun hoofd.
Dit zijn voor de drie centra de mogelijkheden om met hun hoge zelf in contact te komen. Maar om dat te bereiken, zullen de drie centra met elkaar in evenwicht moeten zijn. Als we vanuit één centrum van aandacht opereren, is het contact met het hogere bijna onmogelijk. Het is al moeilijk om je essentiële zelf te ontdekken als je helemaal op één centrum gefixeerd bent.
Een ander obstakel zijn vooroordelen, die ieder mens heeft. Ook die weerhouden ons ervan om meer van de werkelijkheid te zien dan we door onze eigen bril kunnen waarnemen. Als de alledaagse gedachten en emoties genoeg verstomd zijn wordt ons hogere zelf geactiveerd en worden we ontvankelijk voor zien, weten en voelen. De aandacht van de drie centra is verschillend.
De typen uit het mentale centrum stellen zich de vraag: 'Wat is mijn positie ten opzichte van de omgeving?'
De typen uit het emotionele centrum stellen zich de vraag: 'Met wie ben ik?'

De typen uit het fysieke centrum stellen zich de vraag: 'Hoe ziet de situatie eruit?'
Wat is mijn positie ten opzichte van de omgeving?
Hoe ziet de situatie eruit?

Ontdek je sterke kant.indd 31 21-03-18 11:20



Aandacht-oriëntatie

Fysiek georiënteerde aandacht

De 'acht' heeft het gevoel dat hij zich groot kan maken en de hele ruimte kan vullen. Hij registreert direct wie er in een situatie aanwezig zijn en hoe de macht verdeeld is.

De 'negen' neemt anderen in zich op. Hij is de spiegel die het beeld van de ander absorbeert en de kopie weergeeft aan de kijker. De 'negen' smelt samen met het gezichtspunt van de ander.

De 'één' voelt de mogelijkheid van perfectie in alledaagse gebeurtenissen. Als de 'één' ergens binnenkomt, valt hem meteen op wat er niet klopt. Hij neemt direct waar dat het niet perfect is en is erop gericht om dat te verbeteren.

Emotioneel georiënteerde aandacht

De 'twee' leeft zich in anderen in en past zich aan de behoeften van de ander aan. De 'twee' wordt zoals de ander wil dat hij is. De emotie van de 'twee' verandert zonder dat het verstand eraan te pas komt.

Ontdek je sterke kant.indd 32 21-03-18 11:20

De ‘drie’ is de kameleon die het imago aanpast om verzekerd te kunnen zijn van succes. Hij verandert de persoonlijke presentatie om de kwaliteit te belichamen die nodig is om iets tot stand te brengen. Hij heeft het imago al aangepast voordat hij mentaal heeft besloten wat hem te doen staat.
De ‘vier’ past zich aan de emotie van de ander aan. Hij neemt ook de pijn van de ander over en wordt een emotioneel klankbord voor de ander.

Mentaal georiënteerde aandacht

De ‘vijf’ onttrekt zijn aandacht aan de eigen gedachten en gevoelens om objectief te kunnen waarnemen. Hij is de mentale getuige, zonder tussenkomst van persoonlijke gevoelens of gedachten. De ‘zes’ ziet de onuitgesproken intenties van anderen. Hij gebruikt zijn verbeelding om de verborgen bedoelingen van anderen te ontmaskeren.
De ‘zeven’ is een meester in het integreren van verschillende ideeën. Ze stoppen hun problemen weg terwijl andere activiteiten worden voortgezet en van daaruit krijgen ze het idee waarmee het oorspronkelijke probleem kan worden opgelost.
Als we ervan uitgaan dat er drie centra met drie soorten bewustzijn zijn en dat ze alle drie een andere manier hebben om bij hun intuïtie of hun hogere zelf te komen, moeten we ernaar streven ons ook de ontbrekende twee manieren eigen te maken. Als we dat niet doen, blijven we ons slechts richten op een bepaald deel van de 360 graden van de werkelijkheid.

Ontdek je sterke kant.indd 33 21-03-18 11:20

OEFENING

Schrijf op in welke aandacht-oriëntatie je je het meest kunt vinden. Noem de Enneatypen die daarbij passen op, in de volgorde van het type dat jou het meest aanspreekt.

1. .....

2. .....

3. .....

.....

Ontdek je sterke kant.indd 34 21-03-18 11:20

ONTDEK JE ENNEATYPE

Om je op weg te helpen volgt hier een vragenlijst. Door iedere vraag te beantwoorden kun je aardig in de richting van je Enneatype komen. Beantwoord de vragen vanuit je diepste gevoel. Afwegen en nadenken heeft weinig zin. Blijf vooral eerlijk tegen jezelf. Eerst doen we een oefening om in je gevoel te komen.

OEFENING

Ga op een gemakkelijke stoel zitten en zet je beide voeten op de grond. Terwijl je dit leest, ontspan je je voeten, daarna je kuiten, dan je bovenbenen. Je ontspant je billen, je middenrif en daarna je borstkas. Je lichaam wordt heel soepel en ontspannen. Je leest deze tekst en verder niets. Je ontspant alleen maar. Je ademt diep in door je neus, waarbij je eerst je buik vult met lucht. Haal diep adem. Laat de adem heel langzaam door je mond ontsnappen. Je hebt alle tijd, dus adem heel rustig door.

Je ontspant je armen en dan je handen. Alles wordt slap. Je ontspant je schouders en dan je nek. Neem er de tijd voor en adem diep in en langzaam uit. Je denkt niet na, je leest deze tekst en concentreert je op je ademhaling. Ademen is ontzettend belangrijk. Het is de voedingsstroom voor je energie. Diep ademen geeft rust. Je bent nu heel rustig. Lees nog even deze tekst en dan kun je het boek wegleggen en je ogen sluiten. Concentreer je op je diepe ademhaling, die steeds rustiger wordt . Let op wat die adem bij je doet; verder denk je nergens aan, alleen aan de ademhaling. Doe het zo lang als je het prettig vindt en tot je helemaal tot rust bent gekomen. Je bent nu heel ontspannen en je kunt intuïtief de onderstaande vragen beantwoorden.

Ontdek je sterke kant.indd 35 21-03-18 11:20

VRAGENLIJST

Hieronder vind je een lijst met vragen die je met **JA** of **NEE** beantwoordt. Onderaan vind je het resultaat. Je kunt dan zien welk Enneatype het beste bij je past en ook in welke typen je jezelf terugvindt.

Rij 1:

1. Ik laat zien dat ik van anderen houd door hard te werken.	Ja/nee
2. Ik hou ervan als alles op zijn plaats ligt.	Ja/nee
3. Ik doe meer dan van me verwacht wordt.	Ja/nee
4. Ik sta niet graag met mijn oordeel klaar, maar vind het moeilijk om het niet te doen.	Ja/nee
5. Ik ben gefocust op wat er verkeerd gaat en geef direct aan hoe het beter kan.	Ja/nee
6. Ik vraag me regelmatig af hoe het met mijn financiële situatie gesteld is.	Ja/nee
7. Ik vermijd kritiek en probeer alles zo goed mogelijk te doen.	Ja/nee
8. Ik ben moeilijk voor mezelf en ook voor anderen.	Ja/nee
9. Ik probeer mezelf altijd te verbeteren.	Ja/nee
10. Ik vind het moeilijk om iemand te vergeven.	Ja/nee
11. Ik wil alles zo perfect mogelijk doen.	Ja/nee
12. Ik werk erg hard om mijn fouten te voorkomen of te herstellen.	Ja/nee
13. Ik verontschuldig me vaak voor allerlei zaken.	Ja/nee

Ontdek je sterke kant.indd 36 21-03-18 11:20