

In de diepte

Enneagram: op weg naar persoonlijke groei

Kijk in de spiegel en zie jezelf. Zie wat je werkelijk drijft, je patronen en ook je blinde vlekken. Het enneagram houdt je deze spiegel voor. Dát is wat een cursus over deze een eeuwenoude karakterbeschrijving van negen persoonlijkheidstypen belooft. Saskia Baardman volgde de cursus en doet daarover verslag voor Diep magazine.

De cursus is gestart en de groep cursisten zit in een kring. Het is de bedoeling dat deelnemers de confrontatie met zichzelf aangaan. Op weg naar persoonlijke groei. Sommigen kijken onwennig om zich heen, anderen zeer zelfverzekerd en ontspannen. Wat zou er in hen omgaan?

Wie ben je en waar kom je voor?

Elly Voorend is officieel enneagramtrainster en coach bij Corael Opleidingen. Deze organisatie richt zich op persoonlijke ontwikkeling en professionele communicatie. Ze wil graag een voorstelronde doen. Wie ben je en waar kom je voor? Uiteenlopende reacties volgen: 'Ik wil graag meer inzicht in mezelf en anderen, weten waar mijn kracht zit en wat mij drijft.', zegt Annelieke, medisch secretaresse van beroep. 'Ik heb altijd keihard gewerkt, ben voorbij al mijn grenzen gegaan en dat past niet meer bij me. Ik wil weten wie ik ben en wat ik wil', vertelt Lisa, de succesvolle zakenvrouw en nu bijkomend van een zwaar ongeluk. Geen gemakkelijke vragen, maar prima redenen om aan deze cursus deel te nemen, zo blijkt.



De mens achter de mens

Ieder mens heeft één dominant type in zich, maar wordt in meer of mindere mate beïnvloed door andere types. Elly Voorend geeft aan dat het enneagram je helpt je eigen karakter te begrijpen en een helder inzicht geeft in je relaties met anderen. Het biedt je handvatten voor zelfreflectie, zelfkennis en zelfacceptatie. 'Het enneagram helpt milder naar jezelf en anderen te kijken. Het raakt je tot in de kern voorbij je blinde vlekken, want het laat je je drijfveren zien.'

Overlevingsstrategie

Uiterlijk kunnen mensen dezelfde gedragingen vertonen, maar de reden waarom ze zich zo gedragen, kan verschillen. Die gedragingen zijn een overlevingsstrategie om aspecten van jezelf te vermijden, ontvluchten zelfs. Ieder type heeft dan ook zijn eigen pad te bewandelen om die patronen te doorbreken en terug te gaan naar zijn essentie. 'Terug te gaan naar de mens achter de mens', aldus Elly. 'Je krijgt een totaalbeeld van jezelf op een heel diep niveau.' Als mensen zich gaan herkennen, ontstaat er een gevoel van thuis komen en meer innerlijke rust.

Dit wordt zichtbaar tijdens de cursus.

Negen types

Elly vertelt uitgebreid over alle types, negen in totaal. Bij Annelieke slaat het in als een bom. De puzzelstukjes vallen in elkaar. Ze huilt, zo dichtbij komt het. Ze blijkt een type zes te zijn en die heeft angst als drijfveer. In het dagelijks leven doet ze vaak stoer om die angst weg te duwen. Bij autoritaire mensen maakt ze zich juist klein en vervalt in plichtmatig gedrag om aan verwachtingen te voldoen. Ze snapte deze paradox in haar gedrag niet, maar het kwartje valt.

De pijn aangaan

Aan de andere kant van de zaal hoor je Marcelle lachen. Type zeven is aan de beurt en dat zijn de energieke plannenmakers. Altijd honger naar een nieuwe belevenis en verschillende ervaringen. Niks mis mee, maar toch, dit type wil pijn vermijden en vlucht daarvoor weg in alles wat haar pad kruist. 'Dat ben ik helemaal!', beaamt Marcelle, een roerig leven achter de rug, moeder van twee kinderen en nu midden in een relatiecrisis. 'Ik vrees dat ik altijd alles weg gerationaliseerd heb om in oude patronen te blijven hangen, lekker vertrouwd. Om hier uit te kunnen stappen, heb ik geen andere keus dan de pijn aan te gaan. Dat vind ik alleen wel het allermoeilijkste...'

Hokjesdenken

Bijna iedereen voelt zich erkend en herkend. Maar je ziet ook weerstand. Lisa geeft aan: 'Is het nou zo belangrijk om te weten welk type je bent? Ik vind het toch een beetje hokjesdenken.' Lisa blijkt een type te zijn dat sterk op imago focust. Wie wil ik zijn voor de buitenwereld? Haar weerstand is logisch, want ze wil onbewust niet dat haar imago afbrokkelt. Daar ontleent ze haar identiteit aan.

Zonder hokjes leven

Toch is de hokjesgeest de grootste valkuil, zegt Elly. Als je oppervlakkig naar dit model kijkt, zie je negen hokjes. Je merkt al snel dat het verdergaat, als je erover gaat lezen in erkende boeken in de enneagramwereld als *De wijsheid van het enneagram* of het *Enneagram Basisboek* van Riso en Hudson of *Handboek Enneagram* van Helen Palmer. Zeker omdat er binnen het enneagram diverse lagen en verbindingen tussen de types zijn. Een leek heeft tijd nodig om het model helemaal te begrijpen en te doorgronden, geven de cursisten aan. Je type herkennen, is niet eenvoudig. Gedragingen herken je, maar die overlappen soms tussen de types. Je drijfveer herkennen is van een heel andere orde. Dat zit op een diepe onbewuste laag. Met alle testen die er zijn, kom je er ook niet altijd achter.

Doorzetten

Dat vergt doorzettingsvermogen en maakt het model ontoegankelijker. Een persoonlijk type-interview is een effectieve manier om iemands type te bepalen. Tijdens zo'n interview zie je of de antwoorden congruent zijn met de lichaamstaal en de energie die iemand uitstraalt, weet Elly uit ervaring. Daarnaast geven theorie in combinatie met ervaringsoefeningen inzicht en de juiste handvatten. 'Het enneagram is bedoeld om mensen juist uit hokjes en hun patronen te halen. Eerst bewustwording en dan volgt persoonlijke groei als je je daarvan los weet te maken', aldus Elly.

Onomkeerbaar proces

Een paar maanden later komt de groep weer samen. Wat hebben deze nieuwe inzichten hen gebracht? Annelieke geeft aan: 'Ik ben rustiger, milder en meer ontspannen. Reacties van

anderen betrek ik minder op mezelf en kan ik beter begrijpen zonder meteen met een oordeel klaar te staan.' Lisa voegt toe: 'Mijn omgeving vindt me zachter geworden in plaats van die keiharde zakenvrouw. En ik hoef me ook niet meer te bewijzen dat ik alles zou kunnen.' Ook Marcelle heeft er al baat bij gehad. Haar aanwezige en entertainende gedrag heeft ze al meer in weten te tomen. 'Ik ben veel rustiger en dat geeft me de ruimte om echt naar mezelf te kijken. Dat heb ik nodig.' Unaniem vinden ze dat ze er nog lang niet zijn, maar de weg naar persoonlijke groei is ingezet. Onomkeerbaar.

De namen van de cursisten zijn om privacyredenen gefingeerd.

Bron: Saskia Baardman.