

Hokjesgeest of routekaart voor persoonlijke ontwikkeling?

TA-diagnose uitgebreid met Enneagram

Piet van Haaster en Elly Voorend

Piet van Haaster en Elly Voorend zijn beide directeur en oprichter van Corael Opleidingen in De Bilt. Zij geven trainingen, opleidingen en individuele begeleiding op het gebied van persoonlijke en professionele ontwikkeling. Zij werken vanuit een integratieve benadering en combineren in hun werk het Enneagram, Transactionele Analyse, NLP en Familieopstellingen.

Beiden zijn uitgebreid opgeleid in elk van deze stromingen en ruim 10 jaar verbonden aan de spirituele Ridhwanschool in Californië. Samen zijn ze auteurs van het boek: 'Kleine ego's, grote zielen. Negen ego's blootgelegd met het Enneagram' (2011).

Piet is CTA counselor en Elly is onder contract voor CTA counseling.



Inleiding

De Transactionele Analyse biedt een grote rijkdom aan concepten, waarmee we kunnen verklaren wat er gebeurt in communicatie. Het is als een groot mengpaneel waarmee de counselor samen met de cliënt op zoek is naar de samenhang van deze concepten en de kern van het probleem. De rijkdom aan TA-concepten heeft echter ook een achterkant. Het mengpaneel heeft zoveel knoppen dat veel ervaring nodig is om ze allemaal in beeld te houden en te bedienen. Een overkoepelend kader geeft de counselor de mogelijkheid effectiever te werken. Een instrument dat deze samenhang geeft, hebben wij gevonden in het Enneagram. Een model dat de persoonlijkheid en drijfveren van mensen heel nauwkeurig beschrijft. Het beschrijft heel precies de motivaties, valkuilen, kwaliteiten en het ontwikkelingspad van negen enneagramtypen. Daarmee geeft het een waardevolle bijdrage aan het ontwikkelingsproces van ieder mens.

Meerwaarde

Wij werken nu bijna 20 jaar intensief met het Enneagram en zien een grote meerwaarde in de combinatie met Transactionele Analyse. Het Enneagram geeft ons in één oogopslag een specifiek beeld van de mogelijke intrapsychische wereld van de cliënt. Een samenhangend beeld van het TA script. We bedoelen hiermee de mogelijk voorkomende counterinjuncties, injuncties, egotoestanden, existentiële levensposities en Spelen. Met dit inzicht kunnen we zeer effectieve interventies doen.

Carmen en Ed

Over de combinatie van Transactionele Analyse en Enneagram is tot op heden nog weinig geschreven. In dit artikel gaan we in op deze samenhang. Aan de hand van twee voorbeelden uit onze eigen praktijk lichten we de meerwaarde toe die het Enneagram ons levert.

Deze twee cliënten zijn Carmen en Ed. We beschrijven hun klacht, onze diagnose op basis van de Transactionele Analyse en het contract. Hierop volgt een toelichting op het Enneagram en de samenhang met de Transactionele Analyse.

Vervolgens beschrijven we met de kennis van het Enneagram beide cliënten nogmaals.

We maken een aanvullend contract met de cliënt op grond van diens (enneagram)drijfveren, die typespecifiek zijn en geven samengevat een counselingsplan.

Carmen

Carmen is een vrouw van 35 jaar, zij woont samen met Harm en samen hebben zij een zoontje van 1,5 jaar. Zij werkt als communicatietrainer vanuit haar eigen bedrijf.

Carmen geeft aan geen relatie in stand te kunnen houden. Zij heeft meerdere relaties gehad en verbroken. De relatie met Harm is haar meest langdurige relatie van inmiddels zeven jaar. Zij wil enerzijds Harm verlaten, maar ook weer niet want zij houdt van hem. Zij is een paar keer bij hem weggegaan en met dezelfde vaart weer teruggekeerd. Carmen begrijpt zichzelf niet en met tranen in haar ogen zegt ze:

Als hij weg is dan hou ik van hem en als hij dichtbij is dan kan hij niets goed meer doen. Er is dan plotseling altijd wel wat en dan ga ik ruzie maken, dromen over een prachtige relatie met iemand anders of ik wil mijn ex terug.

Het contract dat Carmen in overleg met ons afspreekt is:

'ik wil mijzelf begrijpen en in contact blijven met Harm in plaats van vertrekken.'

TA-diagnose Carmen

In het verloop van de eerste counselingssessies wordt haar script helder. Carmens (script) overtuiging is:

'als iemand mij echt leert kennen dan val ik door de mand en word ik afgewezen.'

Haar injuncties zijn:

'hoor er niet bij' en 'wees niet jezelf' die ze overdekt met haar counterinjuncties 'wees perfect', 'doe de ander een genoegen' en 'doe je best'.

Haar interne existentiële levenspositie is Ik-, Jij+. Om dat niet te hoeven voelen, transformeert ze dit in Ik+, Jij-. Zij voelt zich Slachtoffer, maar klaagt Harm aan dat hij niet deugt (Ik+, Jij-). Zij houdt zichzelf in Spel door haar partner en haar situatie continu te vergelijken, waarbij zij tot de conclusie komt dat het nooit goed genoeg is.

Ed

Ed is 29, technisch medewerker bij een bedrijf. Hij woont samen met zijn vriendin en ze verwachten over enkele maanden hun eerste kind. Ed is vermoeid, voelt zich neerslachtig en lusteloos.

Hij wil een andere baan, maar weet niet wat. Hij zou wel een opleiding willen volgen om zijn kansen te vergroten, maar heeft ook geen zin in zo'n lang traject.

Het liefst wil hij emigreren naar het buitenland, weg van alles en opnieuw beginnen. Ook van het aankomende gezin waar hij zich verantwoordelijk voor voelt. Het contract dat Ed in overleg met ons afspreekt is:

'ik wil inzicht in waarom ik me zo lusteloos voel en weg wil van alles en iedereen.'

TA-diagnose Ed

In het verloop van de eerste counselingssessies wordt zijn script duidelijk.

Zijn (script) overtuiging is:

'als er teveel van mij gevraagd wordt en ik niet zelf kan bepalen, dan verlies ik mijn motivatie en wil ik weg.'

Ed's existentiële levenspositie is Ik+, Jij-. Zijn injuncties zijn 'voel niet' en 'kom niet dichtbij' die hij overdekt met de counterinjuncties 'doe je best', 'schiet op' en 'wees sterk'.

Nu het contract met Carmen en Ed is overeengekomen, geven we eerst uitleg over het Enneagram.

Daarna bespreken we de effecten van de kennis van het Enneagram op de counselingdoelen van Carmen en Ed.

Enneagrammotivaties:

waarom doen mensen wat ze doen?

Het Enneagram is niet bedoeld om mensen in een hokje te duwen, maar een hulpmiddel om zelf uit je eigen hokje te stappen.

De oorsprong van het Enneagram is niet precies bekend. Bronnen zijn te vinden in de joods-christelijke traditie en de vroege Griekse filosofie (Riso & Hudson, 1996).

De inhoudelijke informatie van het Enneagram is gebaseerd op de zeven 'hoofdzonden' ofwel ondeugden van het christendom en worden in het Enneagram 'passies' genoemd. De passies vormen tezamen met de fixaties (gefixeerde manier van denken), de onderliggende motivaties voor mensen om te denken, te voelen en te doen.

Hoofdzonden: gramschap, hovaardigheid, nijd, hebzucht, onmatigheid, wellust en traagheid. IJdelheid en angst zijn daar later aan toegevoegd.

Het woord Enneagram is afgeleid van het Grieks. *Ennea* betekent 'negen' en *grammos* 'figuur'.

Het Enneagram is een geometrische figuur dat de kennis van menselijke persoonlijkheidsstructuren met elkaar in verband brengt.

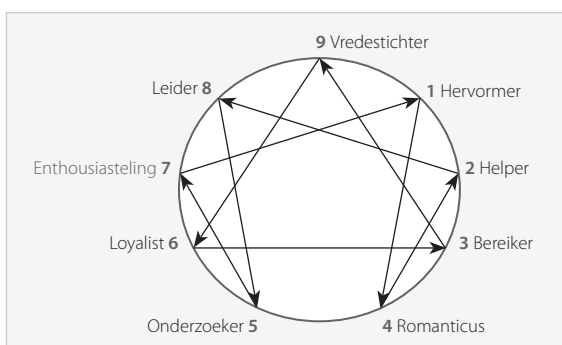
Het Enneagram onderscheidt negen persoonlijkheidstypen, die wij ook wel ego's noemen, aangeduid met een cijfer en een naam (figuur 1).

Hoewel alleen 'cijfers' meer waardenvrij zijn,

kiezen wij voor benamingen omdat het tevens een aanduiding geeft van de motivaties:

- 1 Hervormer,
- 2 Helper,
- 3 Bereiker,
- 4 Romanticus,
- 5 Onderzoeker,
- 6 Loyalist,
- 7 Enthousiasteling,
- 8 Leider
- 9 Vredestichter

(gebaseerd op Voorend & Van Haaster, 2011).



Figuur 1: Enneagrammsymbool

Elk enneagramtype wordt gekenmerkt door specifieke gedachten, gevoelens en bijbehorende gedragingen. Het gaat voor dit artikel te ver om van elke enneagramtype een uitgebreide beschrijving te geven. Wij verwijzen hiervoor naar de bestaande literatuur en naar enneagramsite.nl, waarop informatie en een indicatieve test is opgenomen. Elk enneagramtype heeft specifieke kwaliteiten, waarmee hij iets toevoegt aan de wereld om hem heen en specifieke valkuilen. We herkennen ons in de kwaliteiten en valkuilen van alle typen. Elk type vertoont een uitvergroot deel, waar ieder van ons aan heeft te werken en dit type in het bijzonder. Het Enneagram beschrijft voor elk type ook het ontwikkelingspad. Identificatie met en gehechtheid aan het type vormt ons ego waarmee het ook een spiritueel model is. Ondanks dat ieder mens uniek is, blijkt in onze praktijk dat vrijwel iedereen zich in meer of mindere mate herkent in een van de negen persoonlijkheidstyperingen van het Enneagram.

Transactionele Analyse en Enneagram in samenhang

In tabel 1 hebben we een aantal theoretische concepten uit de Transactionele Analyse in verband

met het Enneagram gebracht. Kolom 1 geeft de negen enneagramtypen. Voor elk enneagramtype geven we in de tweede kolom een aantal karakteristieke gedragingen (gebaseerd op Voorend & van Haaster, 2011). In de derde en vierde kolom beschrijven we de favoriete counterinjuncties en injuncties die we bij de verschillende enneagramtypen veel zien voorkomen. Gebaseerd op onze eigen waarnemingen en Joines & Stewart (2002). Wij hanteren de 12 door Bob en Mary Goulding onderscheiden injuncties (besta niet, wees niet belangrijk, wees niet jezelf, hoor er niet bij, wees geen kind, kom niet dichtbij, groei niet op, wees niet gezond, slaag niet, denk niet, doe niet, voel niet). Voor een betere aansluiting op het Enneagram voegen wij daar twee injuncties aan toe:

- 1 Wees niet gewoon (variant op hoor er niet bij).
- 2 Heb geen behoeften (variant op voel niet).

De favoriete functionele egotoestand en existentiële levenspositie in de vijfde en zesde kolom zijn gebaseerd op onze eigen waarnemingen. Het betreft hier de egotoestand en levenspositie die het betreffende enneagramtype vaak in zijn handelen laat zien. De interne wereld, de intrapsychische ervaringen, kunnen anders zijn! Het voorbeeld van Carmen laat dit zien.

De favoriete Spelen in de laatste kolom zijn gebaseerd op Berne (1967) en onze eigen waarnemingen. Het betreft hier veelvoorkomende Spelen voor elk enneagramtype. Wij spreken van 'favoriete' om ons te kunnen beperken tot de meest voor de hand liggende kenmerken. De tabel geeft daarmee de counselor richting, de cliënt bepaalt uiteraard zijn eigen ervaring.

De volgende stap met Carmen en Ed

Na enkele sessies counseling hebben we onszelf een beeld gevormd van het mogelijke enneagramtype van Carmen en Ed. We bespreken dit en checken of de cliënt dit beeld herkent. Als huiswerkopdracht nodigen we de cliënt vervolgens uit hier meer over te lezen.

Enneagram-diagnose Carmen

Carmen herkent zich in de type Vier, die de romanticus wordt genoemd. Type Vier voelt zich van jongs af aan al anders dan anderen en is geneigd

om het alledaagse, het gewone des levens te vermijden of op een andere wijze in te richten. Zij voelen zich speciaal en ervaren zichzelf als 'authentiek'. Een diep gevoel van er niet bij horen en schaamte ligt daaraan ten grondslag met de injuncties 'hoor er niet bij' en 'wees niet gewoon'. Carmen vertelt over zichzelf:

"Toen ik geboren werd had de kinderarts tegen mijn moeder gezegd:

"Maar mevrouw, wat heeft u nou gedaan?" In tegenstelling tot de andere zes kinderen had ik een hele donkere uitstraling en werd ik van jongs af aan als 'vondelingetje' bestempeld. Mijn andersvoelen werd hiermee benadrukt en versterkt. Als jong meisje kleepte ik mij vaak excentriek. Mijn stemmingswisselingen kwamen tot uiting in mijn voorkomen: de ene dag zag ik er prachtig uit en de andere dag kwam ik over als een grijs muisje."

Vieren voelen intens en versterken hun gevoelens van 'himmelhoch jauchzend, zum Tode betrübt'. Zij zijn sensitief en nemen gevoelens van anderen sterk in om zich te verbinden met de ander (introjectie). Met hun trots over deze specifieke kwaliteit houden zij tevens hun gevoelens van 'anders en speciaal' zijn in stand. Ook door zich te vergelijken met anderen, waarbij het gras (vooral immaterieel) elders groener is dan thuis bevestigen zij hun script. Hieruit ontstaat afgunst en een melancholisch gevoel van gemis. Zij 'missen' iets in het leven waarbij het 'iets' doorgaans voor hen onduidelijk is.

Binnen het Enneagram wordt dit de verbinding met de oorsprong genoemd: een weten dat je erbij hoort. De basisangst van Vieren is zonder identiteit en persoonlijke betekenis te zijn en in de steek gelaten te worden. Om het gevoel van afwijzing niet te ervaren is bij Vieren een patroon ontstaan anderen naar zich toe te trekken en weer af te stoten (Spel). Zo behouden zij de controle over het contact, hun angst en schaamte.

Het *ontwikkelingspad* van de Vier is: evenwicht vinden in emoties en ervaringen, je verbinden met anderen en van daaruit je eigen oorsprong vinden. Carmen begrijpt nu waarom zij haar gevoelens versterkt om Harm aan zich te binden en waarom ze hem weer van zich afduwt. Zij vult het *contract* nu aan met behulp van de kennis van het Enneagram:

"Ik wil inzien hoe ik mijn gevoelens versterk en ik wil mijn gevoelens van schaamte en angst voor afwijzing hanteren in plaats van anderen af te wijzen. Daarnaast wil ik mijn focus verleggen op wat ik wel heb in plaats van wat er niet is (gemis)."

Voor het *counselingsplan* van Carmen betekent dit contract samengevat:

- decontaminatie van haar Volwassene door bewustworden van de Kindfantasie dat wie 'gewoon' is geen betekenis heeft en haar denken over voelen vanuit haar Volwassene te stimuleren;
- dat zij haar angst om er niet bij te horen en haar schaamte kan overwinnen door zich bewust te worden van onder andere haar eigen capaciteiten en opties;
- inzien dat een intensivering van gevoelens het tegendeel van authenticiteit is;
- bewustworden van het Spel aantrekken/afstoten en haar leren hoe ze uit de Aanklagersrol van de dramadriehoek kan stappen door de intimiteit echt aan te gaan;
- te leren vanuit Ik+, Jij+ te reageren op anderen, zonder zich speciaal te hoeven maken;
- te leren focussen op het positieve, leren zichzelf te stroken en strooks te ontvangen.

Enneagram-diagnose Ed

In een van de counselingssessies bespreken we het Enneagram. Ed herkent zich in de type Zeven. Type Zeven wordt de enthousiasteling genoemd en neigt naar plezier en genot om pijn te vermijden (racket: blij overdekt angst).

Negatieve gevoelens, kritiek of ervaringen worden weggerationaliseerd en een positieve kijk op zichzelf en het leven komt daarvoor in de plaats, uiteindelijk tot het Spel 'laten we het leuk houden'. De basisangst van Zeven is tekort te komen en onafgebroken te lijden. Om pijn van tekortkoming niet te voelen vermijdt de Zeven leegte en is daarom geneigd zich onmatig te vullen met ervaringen, plezier en genot. Om die reden is snel iets saai en hebben Zeven moeite om dingen af te maken omdat het volgende weer lonkt (counter injunctie: 'doe je best').

Zij willen doorgaans niet al te veel verantwoordelijkheid, geen beperkingen opgelegd krijgen en

zelf kunnen bepalen (injunctie: 'groeï niet op'). Het is voor Ed een eyeopener te ontdekken waarom hij 'weg wil' van werk en gezin en moeite heeft met zijn baas die hem zegt wat hij moet doen. Iets moeten en vooral veel moeten geeft Zevens stress, evenals weinig variatie in werk. Het voortdurend actief en in de weer zijn wordt voor hem nu ook begrijpelijk (counterinjunctie: 'schiet op'). Het *ontwikkelingspad* van de Zeven is leren keuzes te maken, focus te ontwikkelen en in het hier en nu te zijn in plaats van elders of in de toekomst. Ed vult het *contract* nu aan op basis van de kennis van het Enneagram:

'ik wil stilstaan bij het moment, voelen en dat kunnen communiceren en plezier halen uit het afmaken van dingen door werkelijk te kiezen voor wat ik doe.'

Voor het *counselingsplan* van Ed betekent dit contract samengevat:

- decontaminatie: Volwassene stimuleren door te leren stilstaan bij het moment, te voelen, in te nemen en te verteren in plaats van onmatig alles te willen ervaren. Negatieve ervaringen leren hanteren;
- bewustworden van grandiositeit: hoe hij ervaringen ten positieve overdrijft om pijn niet te voelen;
- intimiteit leren aangaan en kwetsbaar zijn in plaats van het Spel 'laten we het leuk houden' of afhaken en weggaan;

Geraadpleegde literatuur

Berne E., *Mens Erger Je Niet. De psychologie van de intermenselijke verhoudingen. (Transactionele Analyse)*. Amsterdam, Prometheus/Bert Bakker, 1967.

Joines Vann & Ian Stewart, *Personality Adaptions*. Nottingham and Chapel Hill, Lifespace Publishing, 2002.

Riso D.R. & Hudson R., *Enneagram basisboek, De negen persoonlijkheidstypen in kaart gebracht*, 1996. Nederlandse vertaling: Bloemendaal, Gottmer / HJW Becht, 2000.

Steward Ian & Vann Joines, *Transactionele Analyse. Het Handboek*. Utrecht, SWP, 1996.

Voorend E. & Piet van Haaster, *Kleine ego's, grote zielen. Negen ego's blootgelegd met het Enneagram*. De Bilt, Corael Opleidingen, 2011.

- te leren Ik+, Jij+;
- keuzes te maken en leren dingen af te maken.

Aan het einde van het traject vertelt Ed:

'Mijn hele leven ben ik continu in de weer geweest om elke minuut vol te plannen, ik speelde tennis, keyboard, was diskjockey. Iedere avond en ieder weekend was ik weg en nu besef ik dat ik alleen maar bezig ben geweest om weg te rennen voor mijn eigen pijn.'

Samenvatting/conclusie

In dit artikel beschrijven we de meerwaarde van het Enneagram in de Transactionele Analyse aan de hand van twee casussen. Het Enneagram geeft inzicht in de persoonlijkheidstypering en diepere motivaties van de cliënt, die maken dat iemand doet wat hij doet en ego-bepalend zijn. Script-overtuigingen en -besluiten zijn ons inziens daarvan een gevolg. Met behulp van de kennis van het Enneagram is het mogelijk een op drijfveren typespecifiek contract af te sluiten. Gebaseerd op de TA-diagnose én aansluitend bij de onderliggende motivaties (tabel 1). Ook geeft het Enneagram aan welk ontwikkelingspad ieder te gaan heeft. Telkens weer komen wij tot de conclusie dat cliënten zich 'thuis' voelen in dit beeld, en hun verlangens en doelen samenvallen met hun ontwikkelingspad.

Het mooie van het Enneagram is voor ons tot slot dat het een routekaart geeft voor persoonlijke en spirituele ontwikkeling.

Enneagram-type	Karakteristieke gedragingen	Favoriete counter injuncties	Favoriete injuncties	Favoriete Functionele ego-toestand	Favoriete existentiële levenspositie	Favoriete Spelen
1. Hervormer	Gedisciplineerd, hoge normen, integer, verantwoordelijk en oordelend. Streeft naar perfectie en vermijdt ergernis.	Wees perfect Wees sterk	Wees geen kind Voel niet Kom niet dichtbij Heb geen behoeften	KO	Ik+ jij-	Schoonheidsfoutje Waarom doe je niet, ja maar Kijk eens hoe ik mijn best doe
2. Helper	Empathisch, sociaal hulpvaardig, zorgzaam, en soms dominant. Wil anderen helpen, belangrijk zijn en vermijdt eigen behoeften.	Doe de ander een genoeg Wees sterk	Heb geen behoeften Denk niet Wees niet belangrijk Wees niet jezelf	VO	Ik+ jij-	Ik probeer je alleen maar te helpen Help graag Waarom doe je niet, ja maar Kijk eens hoe ik mijn best heb gedaan Verkrachttertje (aantrekken-afstoten van intieme relaties) Domme Jopie Oh wat bent u geweldig
3. Bereiker	Ambitueus, doelgericht, praktisch, ongeduldig en gedreven. Streeft naar succes en vermijdt falen.	Schiet op Wees perfect Doe de ander een genoeg	Voel niet Kom niet dichtbij Wees niet jezelf	AK	Ik+ jij-	De mijne is langer dan de jouwe Kijk eens wat ik bereikt heb Zo druk
4. Romanticus	Gevoelig, diepgaand in contact, creatief stemmingwisselend en inlevend. Streeft naar anders zijn en vermijdt alledaagsheid.	Wees perfect Doe de ander een genoeg Doe je best	Hoor er niet bij Wees niet gewoon Wees niet jezelf	AK (rebel)	Ik+ jij-	Waarom moet mij dit altijd overkomen? Verkrachttertje (aantrekken-afstoten van intieme relaties) Het kousenspel Houtenbeen
5. Onderzoeker	Analytisch, denker, inhoudelijk, kalm, terughoudend en observerend. Streeft naar kennis en vermijdt leegte en niet weten.	Wees sterk Wees perfect	Heb geen behoeften Voel niet Kom niet dichtbij Hoor er niet bij	AK	Ik- Jij+	Wolvenspel Ik weet het beter dan jij Nu heb ik je
6. Loyalist	Loyaal, zelfkritisch, precies, onzeker en twijfelend. Streeft naar veiligheid en vermijdt verkeerd/afwijkend gedrag.	Wees perfect Doe je best ¹ (fobisch), Wees sterk (contra-fobisch)	Denk niet Wees niet belangrijk Kom niet dichtbij Voel niet Groei niet op	AK	Ik- jij+	Wat bent u toch geweldig meneer (fobisch) Nu heb ik je Geef me een schop Houten Been Rechtszaal Domme Jopie
7. Levensgenieter	Enthousiast, optimistisch, vindingrijk, onrustig en avontuurlijk. Streeft naar plezier en vermijdt pijn en beperking.	Doe je best Schiet op Wees perfect Wees sterk	Groei niet op Voel niet Kom niet dichtbij	VK	Ik+ jij-	Waarom doe je niet, ja maar Help graag Laten we het leuk houden Vechten jullie het samen maar uit Zo druk
8. Leider	Daadkrachtig, leiding nemend, direct, 'het moet op mijn manier' en ruimhartig. Streeft naar sterk zijn, macht en vermijdt kwetsbaarheid.	Wees sterk	Wees geen kind Voel niet (kwetsbaarheid) Kom niet dichtbij	KO/VO	Ik+ jij-	Agenten en dieven Nu heb ik je ellendeling Pak me dan als je kan De mijne is langer dan de jouwe Wolvenspel
9. Vrede stichter	Bemiddelaar, begripvol, rustig, niet gauw boos en acceptierend. Streeft naar harmonie en vermijdt conflicten.	Wees sterk Doe de ander een genoeg	Wees niet belangrijk Heb geen behoeften Voel niet (boosheid)	AK	Ik- jij+	Houten Been Doe me wat Waarom doe je niet, ja maar Domme Jopie Geef me een schop Nu heb ik je

Tabel 1: Favoriete TA-concepten voor de negen Enneagramtypen

1 Enneagramtype 6 wordt wel onderscheiden in het fobische en contrafobische type (Riso, 1996)

