



ANDROMEDA

INTERNETBOEK

Wat is EIK



Willem Jan van de Wetering

Wat is EIK?

Wat is EIK

Willem Jan van de Wetering



Middelie 1
1492 GN Middelie
Tel. 0299 47555
www.andromeda-academy.nl

Inleiding

De EIK therapie is een zeer effectieve manier om problemen op te lossen. EIK staat voor Enneagram IntegratieKunde en heeft het psychologische model Enneagram als basis. Daarnaast wordt gebruikgemaakt van *Thought Field Therapy* waarop Emotioneel Evenwicht en Neuro Emotionele Integratie zijn gebaseerd.

Tijdens het werken met mensen ontdekte ik steeds meer wat de essentie was van het Enneagram. In de eerste jaren dat ik ermee bezig was, ging het me om de typologie. Het fascineerde me dat de ene persoon in dezelfde situaties totaal anders reageerde dan de andere. In het Enneagram kon je daar de verklaringen voor zien.

Vol enthousiasme ging ik aan het werk om iedereen bekend te maken met de kracht van het Enneagram. Het bleek echter steeds minder te gaan om welk type je bent. Ik ontdekte de diepere betekenis van het Enneagram. Zo'n tien jaar geleden, vlak voor het vertrek naar Ibiza, waar ik eenmaal per jaar een diepe training geef, was ik met Roy Martina aan het werk met het Enneagram en stuitte we op een prachtige ontdekking, namelijk de verwarring die er is bij ieder mens in de drie centra van het Enneagram. Dat bleek het sluitstuk te zijn van een aanpak die ik EIK therapie noem.

De integratie van het Enneagram begon bij mij al jaren geleden. Ik heb mijn hele leven geleefd als een 7. Ik wist ook zeker dat ik Enneagramtype 7 was. Tijdens een cursus in Amerika stelde de trainer me een paar vragen en zei toen dat ik me maar eens bij het groepje *vijven* moest gaan vervoegen, want dat hij twijfelde aan mijn 7-zijn. Toen ontdekte ik dat ik helemaal geen 7 was, maar ik veel herkende in de 5.

Ik ben als Enneagramtype 6 geboren, maar toen mijn vader ziek werd, zakte ik meer in het type 5 en toen hij overleed, was ik zeven jaar en vertoonde ik het gedrag van Enneagramtype 7. Het overlijden van mijn vader was vooral pijnlijk omdat ik naar een vakantiecamp werd gestuurd, terwijl ik wist dat mijn vader zou sterven. Daar heb ik mij vreselijk verlaten, eenzaam en vooral in de steek gelaten gevoeld. Toen ik thuiskwam, was ik erg afgefallen. Ik had enorm veel verdriet gehad en dat wilde ik snel vergeten. Mijn vader leefde nog, maar overleed niet veel later. Ik besloot dat ik nooit meer pijn wilde voelen en alleen het positieve van het leven wilde leren kennen. Dat lukt natuurlijk heel aardig als je alle pijn en verdriet wegstopt.

Zo ontdekte ik hoe gevaarlijk het is om mensen zomaar even te typeren. Als je zelfs jezelf niet goed kunt typeren, is het des te gevaarlijker om dat bij anderen te doen. Ik bleek niet degene te zijn die ik 40 jaar had gespeeld. Ik bleek niet te zijn wie ik dacht dat ik was.

En dat is het grootste probleem van ons allemaal: wie zijn we eigenlijk? Dat is het waar EIK op is gebaseerd: op de vraag *wie we werkelijk zijn*.

Ik ontdekte dat het Enneagram een routekaart is. Het geeft de route aan die je in je leven al hebt afgelegd en geeft tevens aan wat je kunt doen om de juiste route te nemen naar het eindpunt dat je ooit hebt gekozen.

Alle verwarring die er bij ons is, heeft een oorzaak. Met het Enneagram kunnen we die oorzaak vinden en de blokkade weghalen, zodat de verwarring verdwijnt. Overspannenheid, burn-out, slechte

of geen relaties, ziekten, al deze problemen kunnen voor het grootste deel worden opgelost met het Enneagram als leidraad. Het was geweldig dat te ontdekken. Het was nog fantastischer dat we in staat bleken om werkelijk resultaat te boeken.

Enneagram IntegratieKunde (EIK) is een opleiding geworden om therapeutisch mee bezig te zijn. Ik heb inmiddels een groep therapeuten opgeleid en deze boeken geweldige resultaten. EIK is vooral effectief als je niet goed in je vel zit, tegen een burn-out aanloopt of die al hebt, als je onduidelijke fysieke klachten hebt of als je gedrag zodanig is dat jij en je omgeving daarvan last hebben.

In dit boek wil ik je laten zien wat de aanpak van EIK is, hoe het Enneagram op diep niveau voor jou betekenis kan hebben, wat je zelf met de Enneagram IntegratieKunde kunt doen om beter in je vel te komen of gewoon beter te worden.

De cursus is vooral bedoeld om inzicht te geven in wat EIK nu precies is en wat het voor jou kan betekenen. Het maakt niet uit wat je met deze cursus doet, als je er maar iets mee doet. Enneagram IntegratieKunde is te mooi om te laten liggen.

Veel plezier.

Willem Jan van de Wetering

Integratie

Enneagram IntegratieKunde gaat uit van een aantal methoden en modellen. De basis is uiteraard het Enneagram. Het Enneagram wordt in diverse landen door psychologen gebruikt om mensen in een een-op-eensituatie te helpen. Met het Enneagram krijg je sneller inzicht in de onbewuste motivatie voor gedrag.

Het is me duidelijk geworden dat het ontstaan van het Enneagramtype anders ligt dan algemeen wordt aangenomen. Ook is uit het werken met cliënten gebleken dat er vaak nog een ander Enneagramtype onder het type schuilt dat men denkt te zijn. De EIK therapie is dan ook op dit principe gebaseerd.

Tevens wordt er uitgegaan van de Thought Field Therapy. Deze therapie is de paraplu waaronder alle therapieën die werken met subtiele energie zijn verenigd. Deze therapieën zijn gebaseerd op het oosterse lichaamsmeridianensysteem, waar energie, gedachten en emoties elkaar ontmoeten. Emoties zijn hierbij het resultaat van de invloed van elektromagnetische energie, gecreëerd door gedachten en de elektrische en chemische veranderingen in het lichaam.

Het zijn veelal emotionele blokkades die ons ervan weerhouden ons bewust te worden van wie we werkelijk zijn.

Om emotionele blokkades op te ruimen, kunnen we gebruikmaken van de methode Emotioneel Evenwicht (EE) van de arts Roy Martina. Hij is tevens de grondlegger van de Neuro-Emotionele Integratie (NEI), en we kunnen ook de uitgangspunten daarvan benutten.

Het volgende verhaal wil ik je niet onthouden:

Een boerenzoon maakte een bergtocht en ontdekte een adelaarsnest met een ei erin. Hij nam het ei mee naar de boerderij en legde het in een nest met kippeneieren. Daarna vergat hij het en het ei werd uitgebroed. De jonge adelaar dacht dat de kip zijn moeder was en hij haar kuiken. De adelaar groeide op en gedroeg zich als een kip. Hij pikte wormen en insecten op, kakelde dat het een lust was en net als de andere kippen kon hij maar een klein eindje van de grond komen. Hij leefde heel zijn leven als een kip en werd heel oud. Op een dag keek hij omhoog en zag een prachtige vogel boven de boerderij cirkelen. Hij maakte gebruik van de wind en vloog sierlijk voorbij. Vol eerbied keek de adelaar naar de vliegkunstenaar. 'Wat voor vogel is dat?', vroeg hij aan een kip die dichtbij stond. 'Dat is de koning van alle vogels, een adelaar,' antwoordde de kip. 'Een adelaar behoort tot de lucht, zoals wij tot de aarde behoren, wij zijn maar kippen.' De adelaar stierf als kip, omdat dat zijn opvatting was van wat hij was.

Als we ons niet bewust worden van onze grootsheid, gedragen we ons als de adelaar die dacht dat hij een kip was. In feite zijn de meeste mensen liever kippen en dat komt doordat dat zo gemakkelijk is. Uit die illusie ontwaken valt niet mee, want dat houdt in dat we veel van onze bekrompen ideeën moeten opgeven. Het betekent dat we moeten handelen en moeten zijn in overeenstemming met de persoon die we werkelijk zijn. Wij moeten een adelaar zijn in plaats van ervan te dromen dat we er een zijn. De droeve waarheid is dat de meeste mensen zich niet echt van hun grootsheid bewust willen worden en die willen ervaren.

Het eerste wat we moeten doen, is ons realiseren dat we in een toestand van ontkenning leven en dat we eerlijk tegenover onszelf moeten worden. We ontkennen al zo lang dat dat de werkelijkheid lijkt; we geloven dat onze illusies op werkelijkheid berusten. We hebben geleerd gelukkig te zijn met wat we krijgen. Als dat niet gebeurt, voelen we ons ongelukkig en ontkennen we ons eeuwige wezen, dat onvoorwaardelijk gelukkig is. We kunnen het maar niet opgeven iets terug te verwachten voor onze inspanningen. We willen dat aan onze verlangens wordt voldaan. Die verlangens komen voort uit onze herinneringen aan ons verleden. Als we het verleden loslaten en wakker worden, vechten we niet langer en leren we dat verleden af. Onze grootste uitdaging is onze bereidheid open te staan voor een nieuw soort leven en het verleden los te laten.

Zijn we bereid ons psychologische Enneagramtype los te laten en ons essentietype te aanvaarden? Zijn we bereid al onze oude denkbeelden op te geven? Hoeveel waarheid kunnen we verdragen?

De meeste mensen zijn bang om afstand te doen van wat hun vertrouwd is en te gaan leven op de rand van het onbekende. Onze illusies inwisselen voor de werkelijkheid is wat ons angst aanjaagt. In feite is er geen verleden en evenmin een toekomst. Er is alleen het heden. Het verleden is wat we ervan maken. Het verleden en de toekomst vallen samen met het heden. Wat we willen, is wat we niet hebben.

Wat denk je ervan je te richten op wat je tot nu toe tot stand hebt gebracht, om te begrijpen hoe je dat deed? Door een waarnemer te worden die geen oordeel velt, kun je jezelf transformeren. Door je emotioneel los te maken van je schepping, word je er minder afhankelijk van. Scheppen is iets magisch en magie is een illusie. De illusie wordt werkelijkheid en je gaat geloven dat de illusie de waarheid is.

Verlicht worden betekent bewust worden. Eerst nemen we waar wat er in ons leven gebeurt; we realiseren ons dat we het scenario daarvoor zelf hebben geschreven. Dus om een bepaalde situatie te creëren, moesten we er bepaalde gedachten op na houden. Als we ons dat eenmaal realiseren, worden we ons bewust van onze gedachten. Dan beseffen we dat er iemand is die die gedachten maakt en die iemand zijn we zelf.

De spirituele meesters leggen ons uit dat de voornaamste levensvraag is: *wie ben ik?* Wat houdt deze eenheid *ik* eigenlijk in? We kunnen alles weten van computers, hoe we voedsel moeten bereiden en nog veel meer, maar als we niet weten wie of wat het *ik* is, verkeren we in een diepe trance. We zijn dan niet meer dan een onbewust levende persoon, die niet weet wat er werkelijk in de wereld gaande is.

VERKEER JIJ IN EEN TRANCE?

De eerste stap die je moet zetten is je te realiseren dat je heel diep slaapt en dat je wilt ontwaken. Het kijken naar het *ik* en het observeren ervan zal je laten ontdekken dat je niet vrij bent, maar een slaaf van je conditionering uit het verleden, van je overtuigingen, van angsten die je hebt overgenomen van je ouders, familieleden, leraren en van het Enneagramtype dat je hebt aangenomen door die conditioneringen. Je bent het product geworden van ervaringen uit en programmering in het verleden. Vrije keus is een farce als je niet wakker wordt. Je zit vast in patronen van datgene waarvan jij gelooft dat het goed of slecht is. Je zit zo vast dat je niet eens kunt zien dat iedereen vastzit, dat iedereen zijn eigen straatje verdedigt.

We maken ons leven tot een ellende en geloven, net als iedereen, dat het de anderen zijn die ons ons ellendig laten voelen. De waarheid is dat niemand ons ons ellendig kan laten voelen als we wakker zijn. Misschien is dit iets wat je niet wilt aanvaarden en wil je nu al afhaken. Toch wil ik juist hiermee beginnen om je bewust te maken.

OEFENING

Wat denk je nu? Schrijf de gedachten op die je na het lezen van dit stuk hebt. Dat is de eerste stap naar bewustwording.

.....

.....

.....

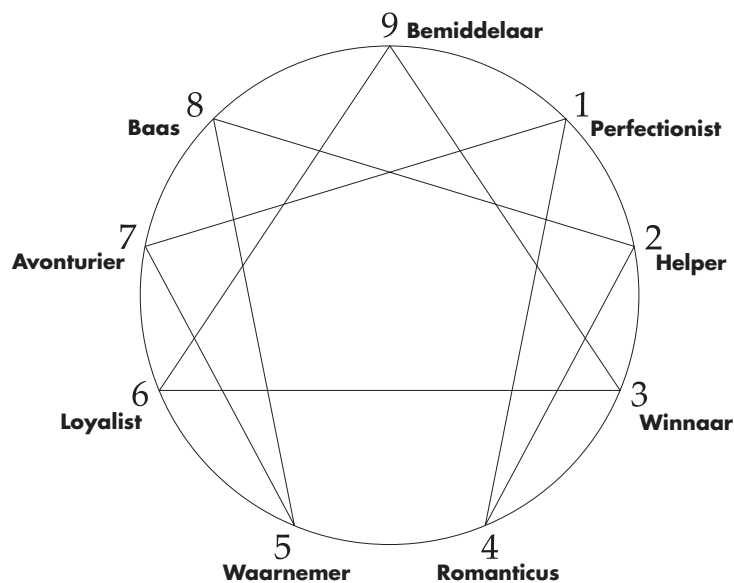
Als je de oefening uit les 1 hebt gedaan, dan is het je in zekere zin duidelijk geworden dat je te maken hebt met conditionering(en) en weet je misschien zelfs al welke deze zijn.

Hier begint de Enneagram-integratiekunde. Door je bewust te zijn van je conditionering kun je de eerste stap zetten. Het doel van Enneagram Integratie is jezelf te leren kennen op die punten waar nog onduidelijkheid of onbekendheid is. Als je beseft dat je persoonlijkheid een optelsom is van alles wat je hebt geleerd en ervaren en je beseft ook dat daaronder je echte persoonlijkheid ligt, dan kun je die delen integreren. Je komt dan vrij van je belemmerende overtuigingen; je wordt een waarnemer van al je conditioneringen; je kunt het heft in eigen handen nemen en vrij van alles en iedereen je eigen beslissingen nemen. Want je bent dan eindelijk geworden wie je werkelijk bent.

Wat is het Enneagram?

Het Enneagram is een psychologisch model dat op een diep niveau inzicht geeft in de onbewuste motivatie voor gedrag. Door de dynamische constructie van het model kun je zien welk gedrag je onder welke omstandigheden vertoont en hebt vertoond. Het geeft inzicht in jouw gedrag tegenover anderen en in het gedrag van anderen tegenover jou en weer anderen. Door het Enneagram als model te gebruiken, ontdek je welke rollen men speelt, wie men werkelijk is, waarom anderen zo op iemand reageren en wat de motivatie voor het gedrag van anderen is.

Het woord Enneagram komt uit het Grieks. *Ennea* betekent *negen* en *gramma* letter.



Zo is Enneagram te verklaren als *figuur met negen punten*. Het symbool van het Enneagram is een cirkel, een driehoek en een zeslijnige figuur. De dynamiek van het Enneagram zit in dit symbool, waarin alle negen punten met elkaar worden verbonden. Door deze verbinding is een fantastische kracht waar te nemen, waardoor niets vaststaat maar alles altijd in beweging is. Historisch gezien berust het Enneagram op talloze culturele, spirituele en filosofische tradities. Zo is het Enneagram terug te vinden in het boeddhisme en het christendom. Het Enneagram is kleurrijk, omdat het rekening houdt met de dynamiek van de mens. Het legt heel alledaagse gebeurtenissen bloot en laat zien waar die vandaan komen. Naast een kosmopolitisch en spiritueel model is het Enneagram ook een karaktertypologie.

Gedrag is de uitkomst van kernkwaliteiten, opvoeding, impressies, belemmerende overtuigingen,

onderdrukte emoties en nog veel meer. Gedrag is het uiterlijk. Het gaat om het innerlijk. In Enneagram Integratiekunde is het van belang om het uiterlijk te herkennen en op zoek te gaan naar de ware aard, de essentie, het diepste wat de mens beweegt en aanstuurt. Gedrag kent weer vaardigheden, overtuigingen, paradigma's. Daar komt ook nog talent bij. Talent heb je en dat kun je niet veranderen. Talent, op zijn beurt, kent weer aard en aanleg. Gedrag is wel te veranderen, maar een wezenlijke verandering komt zelden voor. Het wezen kan worden veranderd als je het mechanisme aanpakt dat de verandering tegenhoudt. In Enneagram Integratiekunde is gedrag dus van secundair belang. Het gaat om de onderliggende motivaties voor gedrag.

De essentiële persoonlijkheid heeft een aantal lagen. De eerste laag is het gedrag. Daaronder ligt de motivatie voor gedrag, aansturing, drijfveer, valkuil, vermindering, allemaal onbewust gehouden door het verdedigingsmechanisme. Daaronder weer liggen de subtypen +, ±, -, en de subtypen zelfbehoudend, sociaal of intiem. En als laatste is er de essentiële persoonlijkheid. We gaan in onze aanpak daarnaar op zoek.

De negen punten in het Enneagram staan voor negen Enneagramtypen. Deze Enneagramtypen vertegenwoordigen negen persoonlijkheidsstructuren die met elkaar zijn verbonden. Hierdoor kunnen we zien wat de persoonlijkheid voor kwaliteiten aanneemt als we het erg druk hebben, ontspannen zijn, verliefd worden, enzovoort. Het laat ook zien aan welke mensen we een hekel hebben en met welke mensen we heel goed kunnen opschieten. Het Enneagram maakt bovendien duidelijk hoe we onszelf kunnen ontdekken en ontplooien.

Op psychologisch niveau biedt het Enneagram ons de mogelijkheid ons bewust te worden van ons geconditioneerde gedrag, dat vastgeroest zit in onze gewoonten. We ontdekken de donkere kanten, de kanten waarmee we niet graag worden geconfronteerd en waarnaar we niet graag kijken. Dat kan pijnlijk zijn, maar men kan zichzelf alleen maar heel goed leren kennen als men eerst naar de donkere kanten kijkt. Iedereen heeft positieve en negatieve kanten. De een heeft wat meer van het een dan de ander. Het Enneagram geeft aan hoe we onze negatieve kanten kunnen verbeteren en onze positieve kanten kunnen versterken. Alles wat we lezen, kunnen we direct bij onszelf toetsen en vergelijken met de kennis van de huidige psychologie.

Het belangrijkste idee berust op het principe dat ieder mens in beginsel een karaktertrek heeft die centraal staat. Dat is onze fixatie, die meestal onbewust aanwezig is. De fixatie wordt aangestuurd door onze passie. De passie is eveneens onbewust en kunnen we ook onze ondeugd noemen. De fixatie en de passie zijn onbewust, omdat we er een verdedigingsmechanisme omheen hebben gelegd dat in ons eerste levensjaar ontstaan is. Door dit verdedigingsmechanisme en de fixatie en de passie hebben we een beperkte kijk op de wereld. We bekijken maar een negende deel van de wereld; we bevinden ons in één Enneagramtype en denken dat de hele wereld eruit ziet zoals wij die zien. Dat er nog acht andere mogelijkheden en talloze varianten daarop zijn, realiseren we ons niet.

Het Enneagram laat ons alle negen kanten van het wereldbeeld – oftewel de werkelijkheid – zien. Het toont ons dat we weliswaar door één bril naar die werkelijkheid kijken, maar dat we allemaal zeker wel vijf brillen hebben. Vier andere mogelijkheden zitten dus in onze persoonlijkheid verankerd, maar we gebruiken die zelden of nooit. Door het Enneagram leren we die vijf mogelijkheden volledig benutten.

Het Enneagram is dan ook een model van onze beperkingen. We hebben onszelf beperkt omdat we zijn gaan geloven dat we één type zijn. We hebben het gedrag van dat type aangenomen en denken dat

we dat ook zijn. Dat is onze beperkende overtuiging. Door het Enneagram als model te gebruiken, wordt het een routekaart die aangeeft waar we staan en hoe we uit onze beperkingen kunnen komen. Het Enneagram is de route naar zelfbewustzijn.

Zelfontwikkeling wordt nogal eens in één adem genoemd met zelfontplooiing. Maar het zijn twee volkomen verschillende begrippen. We zullen onszelf eerst moeten ontwikkelen – de wikkels afnemen – voordat we met onze zelfontplooiing kunnen beginnen. We moeten naar onze kern toe. Als we weten wie we zijn en als we bij onze kern – de essentie van ons bestaan – kunnen komen, dan pas kunnen we werken aan zelfontplooiing.

De vraag wie je bent, komt bij veel mensen vreemd over; ze weten immers allang wie ze zijn. Maar is dat echt zo? Inderdaad zijn er velen die dit proces al achter de rug hebben. Zij zijn zich al aan het ontplooien. Toch is het altijd weer nodig je af te vragen wie je in werkelijkheid bent. De waarheid bestaat immers niet. De werkelijkheid is een illusie. We zien allemaal maar een klein deel van de werkelijkheid. Iemand die de volledige werkelijkheid ziet, kan wellicht verlicht worden genoemd.

Binnen het spectrum van onze werkelijkheid kan het zijn dat we bepaalde delen van onszelf en van onze werkelijkheid verkeerd interpreteren, met als mogelijk gevolg dat we verwijderd raken van wie we werkelijk zijn. Er zitten vele delen in ons. We zijn niet die ene persoon met dat ene karakter die precies weet wat zijn doel hier op aarde is. We bestaan uit meerdere delen en onze persoonlijkheid is gevormd door vele ervaringen. Als we worden geboren, hebben we al verschillende kenmerken. We hebben ons karma: de wet van oorzaak en gevolg van onze vorige levens. En we hebben delen in ons die we van onze beide ouders hebben meegekregen; die zitten in onze genen. Hiermee krijgen we direct allerlei indrukken van onze dan nog kleine wereld. Vanaf de allereerste minuut dat we op aarde komen, beginnen we te reageren op de omstandigheden. We worden al direct geconfronteerd met zaken die onbekend zijn, zoals ouders, verpleegsters, artsen en familieleden; mensen die we dan nog niet kennen, maar wel ervaren. Al die indrukken nemen we mee in onze rugzak. In ons leventje krijgen we al snel met nog meer andere mensen te maken: broertjes en/of zusjes, burens, vrienden van onze ouders, speelkameraadjes, de juf van de kinderopvang, onderwijzers, vrienden, vriendinnen en ga zo maar door. Zo worden we door iedereen gevormd, vooral tijdens onze eerste vier levensjaren. Alles wat we meemaken, met name de wijze waarop wij alles wat we als werkelijkheid ervaren aan onszelf weergeven, vormt ons en maakt ons tot wie we zijn. Ik heb dat in het kort vanuit mijn eigen leven geschetst.

Ons *ego* (Latijn: *ik*) spreekt een aardig woordje mee. Ego is het bewust denkende ik. Het is onszelf het middelpunt maken en onszelf belangrijk achten. Het ego kan een aardig deukje oplopen als we bijvoorbeeld in ons eergevoel worden aangetast. Het ego houdt ons in onze conditionering. We kunnen de werkelijkheid over onszelf niet meer zien en gaan steeds meer in de zelf gecreëerde illusie geloven. Vandaar dat bij verlichte mensen sprake is van *het ego ontstegen zijn*.

Het ego wordt gevormd vanaf ons derde jaar en ontwikkelt zich gestaag in cycli van zeven jaar. Rond ons 42e is het weer uitgekomen waar het op ons derde begon.

Het probleem is echter dat ons ego in onze gedachten steeds is doorgegroeid, zodat het verschil tussen wat we zijn en wat we denken te zijn rond ons 42e jaar enorm groot is geworden en we in een midlifecrisis terechtkomen. Ook dat is onnodig en te voorkomen.

Je werkelijke ik is voor die tijd gevormd. Je echte Enneagramtype heeft zich al gevormd tussen het moment van de conceptie en je eerste levensjaar. Meestal rond de derde of vierde maand van ons leven. Daar ligt de essentie van je zijn. De belangrijkste vraag die je jezelf dan stelt is: wie ben ik? Als je

één jaar oud bent, weet je al wie je bent en wat je in je rugzak hebt. ‘Wat doen die andere ervaringen in de rest van je leven er dan toe?’, zou je kunnen vragen. Die ervaringen hebben je mede gevormd tot wie je nu bent, maar kunnen je ook hebben afgebracht van wie je in werkelijkheid bent. Als je bijvoorbeeld op je elfde jaar iets traumatisch hebt meegemaakt, kan dat je voor de rest van je leven vormen. Maar dat hoeft geen deel van je werkelijke ik te zijn. Het is de omstandigheid die je vormt, maar ook de omstandigheid die jouw werkelijkheid van je werkelijke ik kan afbrengen.

Ik ken mensen die door omstandigheden verbitterd zijn geraakt en een ander niet meer vertrouwen, niet durven lief te hebben of die anderen manipuleren. De psychologie kan dat heel goed verklaren. De vreselijke omstandigheden die zij hebben meegemaakt en hen hebben gevormd, resulteren immers in een dergelijk gedrag. Maar is het werkelijk die persoon die vanuit zijn kracht handelt of is het een misvorming? Kan het zijn dat de omstandigheden door die persoon verkeerd zijn geïnterpreteerd? Dat hij de werkelijkheid door een verkeerde bril heeft bekeken? Zou het niet zo kunnen zijn dat die werkelijkheid ook een andere kant heeft?

Binnen de spirituele stroming gaat men ervan uit dat iedere gebeurtenis een reden heeft. Als je een gebeurtenis verkeerd interpreteert, kan het voorkomen dat je het trauma een verkeerde plaats toedicht. Daardoor word je een andere persoon dan wie je werkelijk bent.

HET ENNEAGRAM ALS TYPOLOGIE

De mens zit vreemd in elkaar. We zijn allemaal hetzelfde, maar toch zijn we allemaal verschillend. Ieder mens is uniek, maar toch zijn er veel onderlinge overeenkomsten. We kunnen de mensen in verschillende typen onderverdelen, bijvoorbeeld:

- in archetypen (Jung)
- volgens de twaalf sterrenbeelden (astrologie)
- volgens nummers (numerologie)
- in Enneagramtypen (Enneagram).

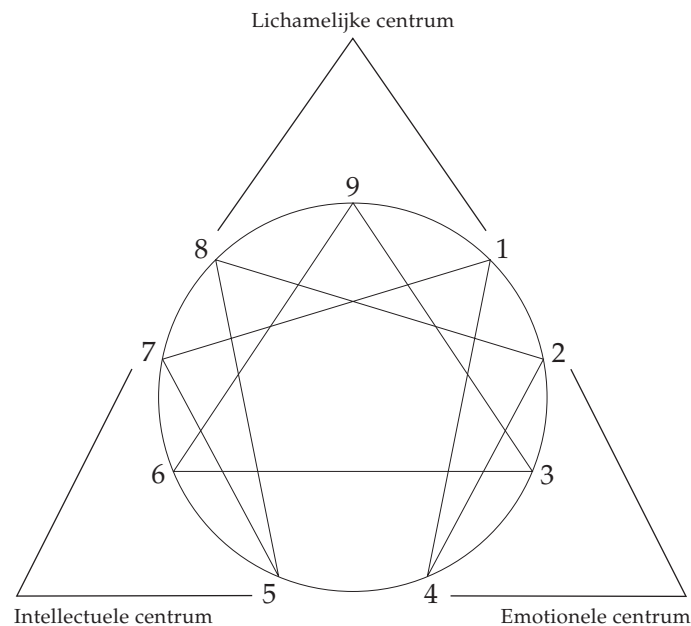
En zo zijn er nog meer verdelingen. De vraag die opkomt, is welk systeem het beste is. Het antwoord is simpel: ze hebben allemaal met elkaar te maken. Als je karakter wordt onthuld via het sterrenbeeld, dan zul je jezelf daarin herkennen. Maar bij de Enneagramtypen doe je dat ook en in de numerologie eveneens. En de beschrijvingen komen meestal ook overeen. Het ene systeem is verfijnder dan het andere, met het ene is beter te werken dan met het andere, enzovoort. Het Enneagram is volgens mij het meest verfijnde systeem.

Om het nog ingewikkelder te maken: je bent zelden het type dat je eigenlijk bent. Je hebt een psychologisch zelf en een essentieel zelf. Je psychologische zelf is wie je speelt dat je bent, wie je je voelt. Je essentiële type is wie je in werkelijkheid bent. Vóór je eerste levensjaar heb je al je persoonlijkheid. Dat is wie je in werkelijkheid bent. Bij je geboorte ligt een groot aantal zaken dan ook al vast; een deel van de weg die je moet gaan, is al uitgestippeld. Maar je hebt een vrije wil, dus de invulling moet je zelf doen.

ZELFONTPLOOIING

Dat psychologische zelf – die illusierol van jou – bevalt je heel goed. Je hebt die al vele jaren, dus je beweegt je er heel plezierig in. Maar sommige mensen hebben het gevoel dat ze nooit helemaal zichzelf zijn. Verandering is echter een groot probleem. Als je niet weet wie je bent en wie je denkt te zijn, kan er nooit sprake zijn van verandering. Je kunt jezelf niet ontwikkelen als je niet vanuit je essentiële zelf opereert. Je moet er dus eerst achter komen wie je werkelijk bent. Vanuit die kracht kun je jezelf ontplooien.

DE DRIE CENTRA



De drie centra in het Enneagram blijken van groter belang voor onze ontwikkeling dan ik tot eerder had aangenomen. Het Enneagram is een psychologisch model dat inzicht geeft in veranderingsprocessen. Veranderen is wat we allemaal nastreven. Veranderen is groeien, en niet groeien is stilstaan. Niemand wil blijven stilstaan. Groei kan heel pijnlijk zijn en is niet meer te stoppen. Dus kunnen we het maar beter goed doen, zodat we optimaal genieten van onze groei.

Ik ontdekte dat echt veranderen alleen mogelijk is als we begrijpen waar onze vervorming vandaan komt. Door bestudering van de drie centra werd mij duidelijk hoe het in elkaar zit. We zijn allen vervormd. Die vervorming leidt tot negen structuren. De negen structuren geven niet ons ware zijn aan, maar juist onze vervorming. Daar bleek ik dus steeds een fout te hebben gemaakt. In plaats van iemand aan te zetten tot ontwikkeling van zijn Enneagramtype en de typen die ernaast liggen, moest ik werken aan het rechtekken van de vervorming. Door die aan te pakken, komen we tot onze kern; dan zijn we een onvervormd, oprecht, eerlijk mens die emoties, instincten en denken in balans heeft en die drie van elkaar kan scheiden zonder de onderlinge samenhang uit het oog te verliezen.

De vervorming van de drie centra is tot stand gekomen doordat we zijn opgevoed door mensen die zelf vervormde centra hadden. Die vervorming heeft tot het volgende geleid.

Enneagramtype 3, 6 en 9 hebben de vreemdste vervorming. Ze onderdrukken hun eigen centrum, en de twee tegenover liggende centra zijn met elkaar verward.

Enneagramtype 3 heeft geen contact met het emotionele centrum, waarvan het zelf deel uitmaakt. Het lichamelijke en intellectuele centrum zijn met elkaar verward. Dat leidt ertoe dat type 3 emoties niet als werkelijke emoties ervaart, maar als een vervorming van intellect en lichaam. Instinct wordt vervolgens verward met gedachten en andersom.

Enneagramtype 6 heeft geen contact met het intellectuele centrum, terwijl dit type heel intellectueel kan zijn. Het emotionele en lichamelijke centrum zijn met elkaar verward. Daardoor worden gedachten vaak als emoties gezien en zijn emoties en instinct vervormd.

Enneagramtype 9 heeft geen contact met het lichamelijke centrum en denkt emotioneel, want het intellectuele en emotionele centrum zijn met elkaar verward.

Enneagramtype 1 heeft een verwarring tussen het lichamelijke en emotionele centrum, en het intel-

lectuele centrum is niet actief. Logisch nadenken is voor dit type dus een probleem, omdat dit tot verwarring kan leiden. Emoties worden vaak in het lichaam gevoeld en als woede ervaren, waardoor dit type vaak last heeft van opgebouwde woede.

Enneagramtype 2 kent een verwarring tussen het emotionele en lichamelijke centrum, en het intellectuele is onderdrukt. De eigenschap van dit type is dat het emoties onderdrukt. Daarbij wordt nu duidelijk dat het gaat om emoties die lichamenlijk worden vertaald, dus diepliggende emoties als eenzaamheid.

Enneagramtype 4 heeft een verwarring tussen het emotionele en intellectuele centrum, en het lichamelijke centrum is niet aanwezig.

Enneagramtype 5 heeft hetzelfde, maar de uitwerking is totaal anders. Enneagramtype 4 kan slecht bij het intellectuele centrum, omdat het alles in gevoel vertaalt. Het weet niet dat dit juist de verwarring is. Bij type 5 is het precies andersom.

Enneagramtype 7 is verward tussen het intellectuele en lichamelijke centrum. Het emotiecentrum is afwezig. Emoties worden dus door het denken of lichamenlijk ervaren. De verwarring tussen die twee centra zorgt voor de vlucht naar leuke mogelijkheden en het niet willen aangaan van pijn.

Bij Enneagramtype 8 is er ook tussen het lichamelijke en intellectuele centrum verwarring en zijn emoties onderdrukt. Dit type kan wel emotioneel zijn, maar ervaart dit altijd als lichamenlijke pijn.

Iemand kan pas groeien als de verwarring tussen de centra is opgeheven en het niet-actieve centrum is geactiveerd. De methode die daarvoor kan worden gebruikt, is psychotherapie. Persoonlijk gebruik ik een andere, veel snellere methode: de spiertest. Het is me gebleken dat de verwarring in stand wordt gehouden door een onderliggende, onbewuste emotie, een belemmerende kernovertuiging, een inactief chakra of een miasma (iets wat is overgeërfd). Dat is zeer goed en vooral heel snel te behandelen met spiertesten. Van deze methode maak ik dan ook gebruik om snel tot de kern door te dringen en mogelijke blokkades op te heffen. Daardoor komen de centra los van elkaar te staan, terwijl ze onderling verbonden blijven.

Hoe word je Enneagramtype bepaald?

Het kindscenario of de psychologie als kind, dat bij ieder Enneagramtype staat beschreven, is niet bepalend voor het vormen van je Enneagramtype. Het is wel bepalend voor je conditionering. Dat betekent dat daar je psychologische zelf wordt gevormd. Het Enneagramtype wordt voornamelijk gevormd tussen de vijfde en twaalfde maand van je leven. Het gaat erom hoe jij de scheiding van de moeder (de verzorgende ouder) aan jezelf hebt weergegeven.

Tot de derde of vierde maand heb je de indruk dat de verzorgende ouder er altijd is. Wanneer je je oogjes opendoet, lijkt die aanwezig. Na die periode komt de moeder wel eens niet op je gehuil of je kreetjes af. Je ligt enige tijd alleen en voelt dat er niemand is. Hoe je dat moment aan jezelf weergeeft, bepaalt voor het grootste deel je Enneagramtype. De baby die aan zichzelf weergeeft dat hij niet goed genoeg is, wordt een perfectionist; degene die denkt dat hij niet wordt gewaardeerd om wie hij is maar om wat hij doet, wordt een winnaar, enzovoort.

Een andere invloed is de genetische vorming. Je hebt genetische deeltjes van je vader en moeder en kunt bepaalde karaktertrekken van hen overnemen of juist spiegelen. Dan heb je ook nog een stukje karma dat van invloed kan zijn op de vorming van je Enneagramtype. Deze laatste zaken hebben weer invloed op de manier waarop jij de scheiding van de moeder aan jezelf weergeeft.

SUBTYPEN

Er zijn zes miljard mensen op de wereld en die zijn onmogelijk in negen typen samen te vatten. Naast het essentiële Enneagramtype dat iedereen in basis is, bestaan er ook veel Enneagramsubtypen. Een subtype ontstaat als iemand zijn vleugel (naastgelegen type) sterk heeft ontwikkeld. Er zijn bijvoorbeeld veel *enen* met een sterke 2-vleugel. Die reageren anders dan echte *enen*, omdat ze van beide iets hebben, of van *enen* met een sterke 9-vleugel. Er zijn heel veel mogelijkheden, omdat je ook subtype 1+ en 2+ kunt hebben maar ook 2±, enzovoort. Vandaar dat niemand hetzelfde is. Iedereen heeft zijn eigen unieke kwaliteiten. De ene persoon heeft een sterke bondgenootvleugel, de andere heeft zijn schaduwkant sterker ontwikkeld. Weer een ander ondervindt een sterke invloed van zijn ontspanningspunt en ga zo maar door. De basis is echter steeds een bepaald Enneagramtype, want de verdediging, de passie en de fixatie mengen niet. Sommige mensen hebben twee fixaties maar zelden twee verdedigingsmechanismen. Vandaar dat we eerst op zoek gaan naar het essentiële Enneagramtype dat iedereen is en dan kunnen we zoeken naar de onderscheidingen of subtypen.

We hebben twee vleugeltypen – de naastgelegen typen dus – die van invloed zijn. Verder heeft ieder Enneagramtype een stress- en een ontspanningspunt, die via de lijnverbindingen in het symbool terug zijn te vinden. Dat geeft ons de vijf mogelijkheden die we in ons hebben om tot volledige ontplooiing te komen. We kijken echter in de meeste gevallen maar door één bril naar de werkelijkheid, terwijl we dus nog vier andere brillen in onze zak hebben.

Ieder Enneagramtype heeft een onderverdeling in een type +, ± en -. Het bleek bij mijn onderzoek dat er mensen zijn die erg negatief in het leven staan. Dat is niet in één Enneagramtype onder te

brengen. Het bleek ook dat ieder Enneagramtype mensen omvat die alleen de negatieve delen van dat type hebben, terwijl er anderen zijn die alleen de positieve kanten bij zichzelf hebben ontwikkeld. Bij de meeste mensen is sprake van zowel negatieve als positieve delen. De transformatie kan tot stand komen als we de andere typen die ons ter beschikking staan in onszelf integreren en als we de drie centra in onszelf in balans brengen. De eerste opdracht is om van een min-type naar een plus-type te gaan en te leren nooit meer naar de min af te zakken.

Daarnaast bestaat ieder type ook nog eens uit een zelfbehoudend, intiem of sociaal type. Wederom drie subtypen binnen één Enneagramtype. Er zijn dus talloze mogelijkheden. We moeten onszelf eerst helemaal afpellen voordat we kunnen gaan opbouwen.

Steeds weer zien we in de praktijk dat veel mensen door hun conditionering een beperking hebben aangenomen. Ze zijn zich gaan beperken door zich terug te trekken in een Enneagramtype, een karakterstructuur die hen beschermt tegen de buitenwereld. Daarna wordt, vaak door een bepaalde gebeurtenis of door invloed van derden, nog een ander Enneagramtype aangenomen. Het is een vlucht om beter te kunnen overleven. Op latere leeftijd ontdekt men dan dat er iets niet helemaal goed zit en is de kans om vast te lopen levensgroot aanwezig.

Door het Enneagram als model te gebruiken en de technieken van Emotioneel Evenwicht en andere methoden toe te passen, kan iemand heel snel volledig in zijn kracht komen. Dat is de basis van Enneagram Integratiekunde: het integreren van die delen die bij je horen en het weghalen van die delen die eigenlijk niets met je persoonlijkheid hebben te maken, maar die je wel jarenlang hebt gebruikt.

SUBTIELE ENERGIE

Het was de Duitse wetenschapper Karl Reichenbach die in 1840 bij een vrouw een magnetisch veld ontdekte en hij vond dat nog bij veel meer vrouwen. Zijn studies werden onderuitgehaald en toegeschreven aan hypnose.

Pas 50 jaar later ontdekte de Engelsman Walter Kilner bij een experiment met een röntgenapparaat een opmerkelijke straling rond mensen en hij legde die vast. Hij noemde het de menselijke atmosfeer en voor het eerst viel ook het woord aura. Hij schreef het boek *The Human Atmosphere*, dat in 1912 in wetenschappelijke tijdschriften werd afgekraakt. Men vond dat dokter Kilner onvoldoende kon bewijzen dat een mens een aura had. Hij verliet het hospitaal waar hij werkte en opende een praktijk in een klein dorp.

William Reich verging het niet veel beter. Zijn bio-energetica werd in 1930 door de nazi's verboden. Hij vluchtte naar Amerika, waar later zijn boeken ook in de ban werden gedaan. Nu staat Reich bekend als de grondlegger van de bio-energetica en wordt er met respect over zijn werk gesproken.

Intussen was in Rusland de wetenschapper Semyon Kirlian tot de ontdekking gekomen dat je de energie rond levende organismen kon fotograferen. De Kirlian-fotografie deed haar intrede. Die liet bijvoorbeeld zien dat een levend boomblad straling had. Als het blad dood was, was die straling verdwenen. Maar nog opzienbarend was het feit dat, als men het blad doormidden sneed en alleen de ene helft fotografeerde, de andere, afgesneden, helft gewoon op de foto bleef voorkomen. Bij kikkerdril, gefotografeerd met zijn apparaat, bleek duidelijk dat er kikkers in de dril zaten; de zaden wisten dus al tot wat ze moesten uitgroeien. Kirlian heeft nooit de Nobelprijs gekregen en zijn werk is nooit verder onderzocht, maar hij werd gelukkig niet verbannen.

Deze voorbeelden geven aan dat we er met ons oordeel vaak naast kunnen zitten. We geloven wat we willen geloven en zijn bang voor het onbekende. We zijn er nu van overtuigd dat er subtiele energie is. We zijn zelfs al zover dat we gedachten kracht toekennen. Negatieve gedachten kunnen mensen ongezond en ziek maken, positieve gedachten kunnen een helende werking hebben op kwalen en kunnen ziekten voorkomen. Alles is energie. Onze therapie heeft alles te maken met subtiele energie.

HOE KOMT MEN AAN ZIJN PARADIGMA?

We bekijken allemaal de wereld door onze eigen bril. Ons paradigma hebben we niet bij onze geboorte meegekregen, we hebben het gemaakt. Wat wij geloven, is totaal anders dan wat onze opa geloofde en weer heel anders dan wat iemand gelooft die woont in het regenwoud van Borneo.

Zoals jij de wereld ziet, is beïnvloed door je ouders. Je kunt bijvoorbeeld zijn gaan geloven dat de wereld een onveilige plek is doordat je ouders je die overtuiging hebben bijgebracht of doordat je dat van je ouders hebt moeten ervaren. Het heeft je beeld van de wereld gecreëerd. Als familieproblemen werden opgelost door schreeuwen, razen en tieren, is het aannemelijk dat jij denkt dat je problemen oplost door je woede ook direct te uiten.

We hebben allemaal ons eigen beeld van de werkelijkheid gecreëerd. Dat beeld is ontstaan vanuit de beperking die we voor ons eerste levensjaar hebben aangenomen via de wijze waarop we de eerste emotie die bij ons van binnenuit kwam, hebben weergegeven. Die eerste emotie was de verwijdering van de moeder. Om het gevoel van alleen zijn niet meer te krijgen, hebben we een beperkende overtuiging aangenomen. Vanuit die beperkende overtuiging hebben we een overcompensatie gezocht. Die overcompensatie is onze fixatie, onze valkuil. We blijven ons leven lang gefixeerd vanuit onze beperkende overtuiging. Deze beperking zet zich ons hele leven verder voort en er is een grote kans dat we ons nog verder gaan beperken in plaats van verder ontwikkelen. De invloed van ouders, broers en zussen, onderwijzers, vrienden en partners vormt onze visie. Die wordt steeds meer een tunnelvisie. Het milieu waarin we opgroeien, vraagt aanpassing en dat gaan we ook steeds meer doen.

Stel dat je in een streng gereformeerd gezin bent opgegroeid. Dan was jouw overtuiging dat God alles bepaalde en dat je precies moest doen wat God zei. Jou is bijgebleven dat je veel dingen niet mocht die anderen wel deden. En voor jou konden juist die zaken het grootste plezier lijken. Vanwege die strenge regels is er een kans dat je je losmaakt van je milieu en juist het tegenovergestelde gaat doen van wat je ouders je hebben bijgebracht. Je gelooft helemaal niet meer in God en gaat de dingen doen die je nooit hebt mogen doen. Je denkt dat je je hebt vrijgemaakt van je beperking. De waarheid is dat dit ook weer een beperking is.

Zo creëer je je eigen waarheid. Het kan steeds meer een tunnelvisie worden. Als je denkt dat de wereld een gevaarlijke plek is (de eerste observatie van het Enneagramtype 6), word je misschien steeds meer bevestigd in die mening. Wat jou opvalt in de krant is het negatieve nieuws. Een ander ziet dat nieuws nauwelijks of interpreteert het anders. Je zoekt steeds een bevestiging van je beperking en gaat graag om met mensen die min of meer dezelfde visie hebben.

Dr. Roger Callahan, een van de ontwikkelaars van de Thought Field Therapy, stelde dat er geen verbinding is tussen wat we meemaken en wat we weten. We proberen alles wat we meemaken te plaatsen in datgene wat we weten. De realiteit is dat we een nieuw venster zouden moeten openen voor een nieuwe beleving en van daaruit een nieuw weten zouden moeten creëren.

De EIK therapie gaat die nieuwe vensters openen. Dan ben je in staat om nieuwe vensters met elkaar te verbinden en ontstaat er een logische verbinding tussen alles wat je meemaakt en wat je weet. Daardoor ben je in staat om vanuit je openheid je beperking achter je te laten en nieuwe kennis in jezelf te integreren.

Er zijn vele therapieën die iemand kunnen helpen. Elk van die therapieën gaat ervan uit dat zij de allerbeste is voor iedereen. Dat is meestal niet correct. Ieder mens is uniek en eigenlijk zou ieder mens een op hem toegepaste therapie moeten kunnen volgen om de tunnelvisie te verbreden en het paradigma te veranderen.

Wat we trachten te doen in Enneagram IntegratieKunde is het beste van al die therapieën te integreren, waardoor er een op maat gemaakte therapie ontstaat. We gaan daarbij uit van onze beperking. Als de beperking die we allemaal hebben wordt doorbroken, kunnen we zelf zien wat het beste bij ons past.

De basis van de energetische therapieën ligt bij chiropractor George Goodheart, psychiater John Diamond en psycholoog Roger Callahan. Goodheart ontwikkelde de grondslag voor *kinesiologie*, waarbij men uitgaat van de spiertest. De spiertest blijkt een zeer sterk instrument te zijn om met het onderbewustzijn te communiceren en duidelijke ja/nee-antwoorden te krijgen. Bij een ja-antwoord – waarbij het onderbewustzijn het eens is met de vraag – ontstaat er een spiersterkte. Bij een nee-antwoord – waarbij het onderbewustzijn het oneens is met de vraag – ontstaat er een spierzwakte. Kinesiologie is sinds 1970 een standaarddiagnose voor veel chiropractors, homeopaten en andere alternatieve therapeuten. De arts Daniel Monti van de Jefferson Medical School heeft de spiertest onderzocht en uit het gepubliceerde resultaat van zijn onderzoek blijkt dat die als een betrouwbaar instrument kan worden gezien. Er werd een zeer duidelijk effect van deze methode aangetoond.

Bij de Thought Field Therapy wordt gebruikgemaakt van dezelfde punten als in de acupunctuur, namelijk het netwerk van zeer kleine weggetjes van het elektrische systeem van de mens. Dr. John Diamond maakte een uitgebreide studie van het acupunctuursysteem om de emotionele balans te vinden. Met de spiertestmethode ontdekte Diamond dat speciale acupunctuurpunten overeenkwamen met bepaalde emoties. Door die punten te bewerken, ontstond er een emotionele balans. Deze methode is door de arts Roy Martina verder uitgewerkt tot Neuro-Emotionele Integratie.

De psycholoog Roger Callahan deed de belangrijke ontdekking dat met de spiertest op simpele wijze zelsabotagegedachten konden worden opgespoord. Hij werkte dat verder uit, zodat incongruenties tussen gedachten en onbewuste overtuigingen konden worden gevonden en geïntegreerd. De integratie geschiedt door middel van het bewerken van het bijbehorende acupunctuurpunt via de tapmethode. De tapmethode bestaat uit het tappen – tikken – op het betreffende punt met één of meerdere vingers.

Opzet EIK therapie

De negen Enneagramtypen kennen allemaal hun eigenaardigheden. Ieder type heeft goede en minder goede kanten. Zoals ik al eerder stelde: niemand is gelijk en iedereen is uniek. Dat we toch een verdeling maken in negen typen, is omdat het negen overlevingsstrategieën zijn. Ieder mens gebruikt een van deze negen basisstrategieën om te overleven. Vanuit deze strategie ontstaat het unieke zelf.

Door naar de basis te kijken, ontdek je wat je onbewust doet. Door je daarvan bewust te worden, kun je het onbewuste veranderen. Je verlaat die basisstrategie, gaat naar je echte kern en komt volledig in balans. Vanuit balans heb je geen overlevingsstrategie meer nodig maar doe je wat je gevoel, verstand en instinct aangeven dat je moet doen, helder en duidelijk en niet gefilterd door beperkende overtuigingen.

De typebeschrijvingen die ik geef, zijn heel algemeen. Het belangrijke is het verdedigingsmechanisme. Dat is de huls die om de verdedigingsstrategie heen ligt. Door je verdedigingsmechanisme aan te pakken, kun je het onderbewustzijn bewust maken en je karakter wijzigen.

Waarom is dat van belang? Veel mensen denken dat ze weten wie ze zijn. Ze denken dat ze zichzelf door en door kennen. Ze zeggen dan ook: 'Zo ben ik nu eenmaal.'

Het Enneagram laat zien dat je zo helemaal niet bent. Je bent gaan geloven dat je zo bent. Je wezenlijke zelf, je kern, is heel anders. Je bent veel meer dan je denkt dat je bent. De oorzaak dat je zo denkt, kan heel divers zijn. Het heeft alles te maken met je conditionering; je ouders, opvoeding, omgeving, gebeurtenissen in je leven. Door al deze zaken heb je een aantal geloofsovertuigingen gekregen. Je bent gaan geloven dat dingen zijn zoals ze zijn. Maar met het Enneagram in de hand ontdek je opeens dat die geloofsovertuigingen belemmerende overtuigingen zijn. Je bent helemaal niet wie je denkt dat je bent. Je hebt jezelf enorm beperkt door een aantal valse geloofsovertuigingen. In de praktijken van de therapeuten die ik inmiddels heb opgeleid in EIK komt dit dagelijks voor. Veel mensen zitten niet lekker in hun vel en hebben problemen. Dat kan gaan om moeilijkheden in hun relatie, het juist niet hebben van een relatie, niet gelukkig zijn in hun werk, te veel werkdruk hebben en noem maar op. Dat leidt soms tot ziekte of andere lichamelijke klachten. We hebben in onze praktijk veel te maken met mensen die een burn-out hebben. Het mooie is dat dit met EIK in de meeste gevallen heel snel op te lossen is. Burn-out komt er vaak op neer dat iemand denkt, doet en voelt als een bepaald Enneagramtype, omdat hij door de geloofsovertuigingen die hij in zijn leven heeft aangenomen, is gaan geloven dat hij is wie hij is en alle eigenschappen van een bepaald Enneagramtype heeft aangenomen. Maar als je een beetje dieper graaft, kom je erachter dat het allemaal een illusie is. Er ligt onder de persoonlijkheid een ander Enneagramtype, het essentietype. Dat is in de meeste gevallen niet verwijderd van het persoonlijkheidstype. Maar het is wel anders. Zodra er sprake is van een hoge druk in iemands leven loopt die persoon vast in zijn persoonlijkheid. Dat komt doordat zijn werkelijke kracht daar niet zit, want die zit in het essentietype. Door iemand van zijn persoonlijkheidstype los te maken en terug te brengen naar zijn essentietype, zijn de meeste problemen al opgelost. Daarna wordt iemand nog sterk gemaakt vanuit zijn essentie en staat die persoon er weer helemaal.

EEN VOORBEELD

Sylvia werkte bij een grote tv-producent als eindredacteur. Ze had echt grote programma's onder haar hoede en werkte keihard. De werkdruk was enorm groot omdat ze met veel jonge en ongeschoolde redacteuren moest werken en dus erg veel zelf moest doen, controleren en verbeteren. Bij een tv-productie zijn vooral de details van groot belang en dat kostte haar erg veel inspanning. Toen ging het mis. Ze kreeg een waas voor haar ogen en viel midden in de studio flauw. Met de ziekenauto werd ze afgevoerd, maar in het ziekenhuis kon men weinig vinden. Men schreef tabletten voor en ze moest een week later maar weer terugkomen. Ze trok wekenlang langs allerlei artsen en kwam toen bij mij terecht. Na twee gesprekken en het testen met de spiertest kon ik de situatie in beeld brengen. Ze werkte in een 3-bedrijf. Dat houdt in dat de energie van de betreffende tv-productiefirma overeenkwam met het Enneagramtype 3. Het bedrijf is dus doelgericht, wenst optimale prestaties, kan niet omgaan met slecht werk en iedereen moet iedere dag opnieuw de allerbeste programma's maken. Programma's met tegenvallende kijkcijfers worden direct omgebouwd totdat ze beter scoren en de adverteerder of sponsor tevreden is. Eindredacteur Sylvia moest dus regelmatig haar visie bijstellen aan de hand van van boven opgelegde criteria, en dat vrat energie.

Sylvia was in haar essentie een Enneagramtype 5, maar in het bedrijf speelde ze een type 2. Ze was goed voor haar team, nam het altijd voor iedereen op en als het moest, kon ze erg kwaad worden als er geen waardering was voor haar inzet en betrokkenheid. Het verschil tussen het Enneagramtype 2 en 5 is groot. De 5 wil het naadje van de kous weten, stippelt een beleid uit en gaat vanuit vaste structuren te werk. Iets wat in deze baan onmogelijk was. Sylvia had zich aangepast aan de wensen van de televisiewereld en moest dat bekopen met een totale burn-out. Voor haar ging het lichtje even letterlijk uit. Het was dus heel duidelijk wat er bij haar aan de hand was. Bij de aanpak hebben we eerst gekeken naar de reden waarom ze zich als een 2 was gaan gedragen. Dat bleek een oorzaak te hebben in haar jeugd, waarin ze een aantal taken van haar werkende moeder moest overnemen terwijl ze nog heel jong was. Ze werd dus toen al in de 2-rol gedrongen; ze verzorgde haar drie jaar jongere broertje totdat haar moeder thuiskwam. Dat was meestal maar gedurende een uurtje, maar het was voor haar al een hele verantwoordelijkheid. Die 2-rol hebben we verminderd door de blokkades en beperkende overtuigingen met de spiertest weg te halen. Daarna hebben we haar hele structuur in beeld gebracht en nog alle overige beperkende overtuigingen en emotionele blokkades weggehaald. We kwamen voor haar uit op essentietype 5 en dat hebben we sterk gemaakt met affirmaties, oefeningen en de spiertest als controle. Vanuit de 5 zijn we haar sterke kanten gaan opbouwen. Binnen twee maanden na de eerste behandeling nam ze ontslag. Ze werkt nu als salesmanager voor een groot hotel annex conferentieoord. Ze kan nog steeds erg goed met mensen omgaan en werkt ook uitstekend in teamverband (twee kwaliteiten), maar ze neemt regelmatig de tijd en de rust om de zaken op een rij te zetten, nieuwe programma's te ontwikkelen en alles in schema te brengen. Ze is iedere dag bij met haar werk en blijft zo nu en dan een dagje thuis om in alle rust te werken aan de structuren die nodig zijn om het hele team beter te laten functioneren.

AANPAK MET EIK

Wij gaan er in de basisaanpak van EIK van uit dat niemand helemaal, voor 100 procent, een bepaald type is. Eerst moet in beeld worden gebracht wat de persoonlijkheid van iemand op dit moment is. Dat doen we door te testen wat het persoonlijkheidstype is, hoe sterk de vleugels zijn en wat procentueel gezien de sterkte van het stress- en ontspanningspunt is. Tevens testen we welk subtype actief is en wat procentueel de sterkte is van de overige Enneagramtypen. Daardoor hebben we een totaalbeeld van de persoon. Dan gaan we zoeken wanneer die persoonlijkheid tot stand is gekomen en wat de oorzaak daarvan is.

Zoals gezegd: je Enneagramtype wordt al gevormd voor je eerste levensjaar door de wijze waarop je de

verwijdering van de moeder aan jezelf hebt weergegeven. Daar zit meestal een overtuiging aan vast. Als de persoonlijkheid later is gevormd, en dat is vaak zo, gaan we zoeken waardoor die persoonlijkheid dan tot stand is gekomen. Dat kan van alles zijn: opmerkingen van de ouders, voorvallen, standjes, invloed van vriendjes of vriendinnetjes, onderwijzers of noem maar op. Het persoonlijkheidstype kent een verdediging en we kunnen testen waarom die verdediging is gekozen. Die overtuiging of emotionele belevenis halen we dan weg. Verder gaan we kijken welke andere Enneagramtypen een rol in iemands leven hebben gespeeld, want door omstandigheden kan men verschillende keren van Enneagramtype zijn gewisseld. Dat is ook de reden waarom veel mensen zich in een groot aantal Enneagramtypen herkennen. Ze hebben die rollen ooit in hun leven gespeeld. Ze denken dus dat alles te zijn, maar de realiteit is dat ze er geen idee van hebben wie ze werkelijk zijn. Het aannemen van verschillende rollen heeft soms een ogenschijnlijk onbelangrijke oorzaak, soms ligt er een traumatische ervaring aan ten grondslag. Het maakt voor de aanpak niet uit wat het is, want de oorzaak wordt weggehaald.

Als het totaalbeeld van de persoon helemaal is uitgewerkt, dan hebben we het persoonlijkheidstype, de invloed van de twee vleugeltypen, het stress- en ontspanningspunt en eventuele andere Enneagramtypen die ooit een rol hebben gespeeld. We halen alle beperkende overtuigingen, emoties, blokkades of wat er nog meer aan vastzit weg met de integratieaanpak. Er is voor die persoon dus geen enkele reden meer om de persoonlijkheid die hem heeft gevormd nog langer vast te houden. Dan komen we uiteindelijk uit bij het essentietype, het type dat is gevormd voor het eerste levensjaar. Dat kan zijn tussen de derde en zesde levensmaand – het meest gebruikelijk – maar het kan ook tijdens de geboorte of zelfs al tijdens de zwangerschap zijn. Het komt zelfs wel eens voor dat het Enneagramtype nog uit een vorig leven afkomstig is. Dan kunnen we testen of dat ook de bedoeling is of juist niet.

Vanuit het essentietype wordt gekeken waarom dat type verlaten is, en de blokkade die daarop zit wordt geïntegreerd. Daarna wordt de persoon sterk gemaakt, wat inhoudt dat de twee vleugels actief worden gemaakt, evenals het stress- en ontspanningspunt. Verder wordt er gewerkt aan het positieve van het essentietype, dus het plus-type. En dan staat iemand helemaal in zijn kracht.

Het afsluitende gedeelte is het rechtzetten, ontwarren en deblokken van de drie centra. Zoals ik al stelde, de verwarring of onderdrukking van de centra is de oorzaak van de Enneagramtypen, want we zouden eigenlijk alles moeten zijn.

Door het opheffen van problemen tussen de centra ontstaat het grote verschil van voor en na de behandeling. Want de behandeling beklift daardoor en je kunt dan echt veranderen. De keuzen worden dan niet meer voor jou gemaakt door de omstandigheden, maar door jou zelf. Je hebt je leven weer in eigen hand en kunt het sturen zoals jij dat wilt. Dat is de hele opzet van Enneagram Integratie-Kunde.

INTEGRATIE VAN ALLE DELEN

We hebben een Enneagramtype, twee vleugeltypen, een stress- en ontspanningspunt. In mijn boek *Het Enneagram op weg naar verandering* leg ik uitgebreid uit wat de verschillen zijn.

Het is in mijn visie zo dat het Enneagram een model van beperkingen is. We hebben onszelf beperkt door ons in een Enneagramtype terug te trekken, maar we zijn veel meer. We zijn eigenlijk alles. Alle Enneagramtypen in gelijke mate bij onszelf naar boven halen is echter een lange, lange weg. Het is bijna niet haalbaar. Voor mijzelf is dat niet eens het doel. Voor mij is belangrijk dat ik vanuit mijn essentietype de vleugels en het stress- en ontspanningspunt in gelijke mate aanwezig heb, zodat deze vier typen mij kunnen versterken en verbreden.

We worden in onze trance gehouden door het verdedigingsmechanisme. Daaronder liggen de passie, de fixatie, de vermijding, de illusie, enzovoort. Het verdedigingsmechanisme is datgene wat is ontstaan op zeer jonge leeftijd. We zijn ons gaan verdedigen tegen de verwijdering van de moeder. Die

verdediging houden we ons hele leven vol. Iedere keer dat we ons aangevallen, afgewezen, bedreigd voelen, gebruiken we ons verdedigingsmechanisme. Daardoor voelen we de pijn niet (vermijding) en blijft onze aansturing met de drijfveer (passie) en valkuil (fixatie) aanwezig. De verdediging is iets wat we altijd onmiddellijk gebruiken, waardoor we niet doorhebben dat we een onbewuste reactie teweegbrengen door de passie en de fixatie te activeren. Wat we ook willen veranderen, het begint altijd met het verdedigingsmechanisme.

De passie wordt door Claudio Naranjo omschreven als een kloof die is ontstaan door een druppel die op de rots is ingesleten en waar we nooit meer uit kunnen komen. De negen passies komen overeen met de zeven hoofdzonden uit de bijbel. In de bijbel is ijdelheid later samengevoegd met trots en is angst eruit gehaald omdat het in het christelijke geloof als een deugd werd gezien. De angst is door de kerken dan ook vaak gebruikt.

De passie is een drijfveer, een aansturing. Zij houdt ons gericht op onze fixatie en weg van de werkelijkheid. De passie is het meest nadelige dat er is in ons functioneren. Pas als de verdediging is weggehaald, kunnen we onze passie veranderen en komt de weg naar verandering vrij.

Fixatie is datgene waar we ons ons hele leven op gevestigd houden. Het is de overcompensatie van onze vermijding. Vermijding passen we toe op datgene wat we nooit meer willen meemaken. Om de vermijding niet tegen te komen, hebben we onze verdediging opgetrokken. Maar telkens weer worden we in ons leven juist geconfronteerd met datgene wat we het meeste proberen te vermijden. Het hele proces is ook nog eens onbewust. We hebben dus niet eens door dat we dat doen. Zo is de vicieuze cirkel ontstaan. Door te trachten iets te vermijden, gaan we ons onmiddellijk verdedigen, waardoor de passie actief wordt die ons gericht houdt op onze fixatie.

Werkelijke verandering kan pas plaatsvinden als we dit onbewuste proces veranderen. En we kunnen het veranderen als we de EIK therapie toepassen. Dat houdt in dat we de emoties, blokkades, belemmerende overtuigingen of datgene wat er ook achter zit, gaan weghalen. We gaan met de spiertest na welke blokkades er op de verdediging, passie en fixatie zitten en integreren die, zodat deze zaken niet meer onbewust, maar bewust zijn geworden en we er geen last meer van hebben. Daardoor begrijpen we bewust dat we niets meer hoeven te vermijden, want dat datgene wat we vermeden juist een leerpunt was waardoor we konden groeien. Dit is het mooiste proces dat ik, samen met Roy Martina en Patricia van Walstijn, heb ontdekt en dat is uitgemond in EIK.

OEFENING

Als je een probleem of uitdaging hebt, is er een aantal basisstappen die je eerst moet zetten voordat je verbeteringen kunt bewerkstelligen.

De eerste stap is:

1. Accepteren van het probleem

Een erg dik meisje wilde afvallen. Ze deed er alles aan om dat te bewerkstelligen: strenge diëten, fitness en noem maar op. Maar iedere keer zat het gewicht dat ze was kwijtgeraakt er zo weer aan. Het lukte haar niet om blijvend af te vallen. Totdat ze er in de EIK aanpak achter kwam dat ze haar gewicht nooit had geaccepteerd. Pas toen ze accepteerde dat ze dik was, kon ze stap 2 zetten.

2. Doel bepalen

Wat is het doel waarnaar je streeft? Hoeveel wil je afvallen? In hoeveel tijd wil je dat doel bereiken? De doelen die je jezelf stelt, moeten reëel zijn. Pas als je je doel heel duidelijk voor ogen hebt, kun je de derde stap zetten.

3. Positieve geloofsovertuiging

Welke geloofsovertuigingen zijn er? De meeste mensen geloven er helemaal niets van dat ze

het gestelde doel kunnen bereiken. Als je bijvoorbeeld 40 kilo wilt afvallen, is er onbewust een stemmetje dat zegt: 'Dat haal je nooit.' Die geloofsovertuiging is erg belangrijk, want als je bewust wel wilt en het onderbewustzijn gelooft er niets van, dan lukt het niet. Je moet dus eerst je geloofsovertuiging veranderen in: *het gaat nu lukken*.

Dan volgt de vierde stap.

4. Actie/discipline aanbrengen

Je moet er wel iets voor doen. Er is een gedegen plan voor nodig om je doel te bereiken. Er is eveneens een grote discipline voor nodig om 40 kilo af te vallen. Veel mensen proberen hun doel liever in groepsverband te bereiken, want dan is er een natuurlijke, sociale discipline. Maar als de eerste drie stappen met succes zijn gezet en je hebt een goed actieplan, dan zal de discipline geen probleem zijn. Dan volgt de vijfde en laatste stap.

5. In de toekomst kijken

Het hele plan kan alleen maar lukken als je in staat bent om in de toekomst te kijken. Je moet nu gaan visualiseren. Je moet jezelf zien zoals je wilt zijn. Je moet het doel helder voor ogen hebben. Daar maak je in je hoofd een dia van en je onderbewustzijn weet nu heel duidelijk wat er te doen is. Het meisje dat wilde afvallen moet zichzelf zien zoals ze wil zijn. Niet superslank met maatje 36, maar zoals het voor haar goed voelt. Die 40 kilo eraf zie je voor ogen. Nu kun je aan de slag.

Dit zijn de vijf stappen die je eerst moet zetten voordat je welk probleem dan ook kunt oplossen. Bij ziekte is het hetzelfde geval. Ziek zijn is een teken dat er iets niet goed is in je lichaam. Het is nu je kans om daar voorgoed iets aan te doen. Zet de vijf stappen en je kunt verder, om uiteindelijk beter te worden.

- Accepteer je huidige situatie.
- Stel een duidelijk doel.
- Geloof je er werkelijk in dat je dat doel ook zult bereiken?
- Stel een actieplan op.
- Zie de gewenste situatie helder voor ogen.

Maak dit stappenplan nu eens voor een situatie in jouw leven. Je zult zien dat je direct resultaat zult boeken.

Ontdek je type

Mocht je je Enneagramtype nog niet weten, dan kun je een aantal dingen doen.

Je kunt je laten interviewen. Mijn ervaring echter is dat een ander dan beslist welk type jij bent.

Er zijn ook mensen die zeggen dat ze het via een bloedproef of een speekselproef kunnen uitzoeken of via een berekeningsprogramma op de computer.

Mijn ervaringen zijn tot nu toe dat daar grote fouten in zitten. Het is immers maar waarnaar je zoekt. Zoals ik vertelde, heb je een persoonlijkheids- en een essentietype. Soms zijn die gelijk, heel vaak niet. Maar ik ken ook gevallen die vier keer van Enneagramtype zijn veranderd. Dus welk type wordt er dan door anderen bij jou getest? Soms komt je essentietype eruit, maar herken je daar nauwelijks iets van. Het kan zelfs zo zijn dat het door jou gewenste type eruit rolt, datgene wat je graag wilt zijn.

Het beste is om het zelf te ontdekken. Daardoor laat je iets jezelf raken en je kunt dan beter voelen en analyseren wat er aan de hand is. Bij een EIK coach kun je je bijvoorbeeld heel goed laten testen, omdat dat vanuit diverse invalshoeken gebeurt. Er wordt, ook via de spiertest, een beeld geschapen van het type dat je bent, de subtypen daaromheen, de vleugels, enzovoort. Dan wordt in beeld gebracht welk type (welke typen) er nog meer aanwezig is (zijn) voordat je bij je essentie uitkomt. Dat gebeurt niet in tien minuten, maar in een proces dat zich ontwikkelt tussen jou en je coach. Op die wijze ontstaat het juiste beeld van je persoonlijkheid en kun je, door middel van het stappenplan en het proefmodel, een route schetsen van hoe je uit je beperking komt, hoe je toegang krijgt tot alle typen waar je vanuit je essentie een verbinding mee hebt en hoe je beter met jezelf, je omgeving en je dierbaren kunt omgaan. Je komt dan uiteindelijk bij je grote kracht.

VOORBEELDEN UIT DE EIK THERAPIE

Kiezen voor jezelf

Sonja was achttien toen ze trouwde met de achttien jaar oudere Johan, een architect. Ze keek enorm tegen hem op en was al snel moeder van zijn zoon. Er zouden nog twee jongens volgen.

Toen werd Sonja 40 en ontdekte een ander leven. Tijdens een reünie van haar school sprak ze haar oude vriendinnen waarvan de meesten nog niet eens getrouwd waren. Het leven dat zij hadden gehad, stond zover af van dat van Sonja. Sonja was voornamelijk moeder geweest en had alles gedaan om Johan te ondersteunen. Even was het financieel zwaar geweest, maar meestal hadden ze het financieel heel goed gehad. Ze dacht niets te klagen te hebben. Totdat ze een andere wereld ontdekte. Sonja wilde meer vrijheid voor zichzelf. Ze wilde wel eens uit met haar nieuwe oude vriendinnen.

Dat stond Johan niet aan. Ondanks dat de kinderen al 21, 19 en 18 waren, verwachtte het gezin dat ze thuis was, kookte, afwaste, de was deed en voor hen zorgde. Ze keek naar de programma's die de mannen leuk vonden. Ze ging uit naar dingen die haar man graag wilde. Nog nooit was het in haar opgekomen dat zij ook iets had te kiezen. Ze kende ook niets waaruit ze zou kunnen kiezen.

Na de ontmoeting met haar vriendinnen wel. Op een gegeven moment ging ze naar films die ze nog nooit had gezien, naar dancings waar ze nog nooit was geweest en naar restaurants die ze geweldig vond, vol met jong volwassenen met wie ze leuke gesprekken had. Sonja had voor zichzelf gekozen.

Natuurlijk leidde dat tot een crisis en tijdens die crisis kwam ze bij me. Ze had het gevoel te moeten kiezen voor het een of het ander.

Het probleem is dat je vanuit pijn of frustratie niet kunt kiezen. Ze zat klem en de keus zou steeds moeilijker worden. Ik heb hen gevraagd om beiden te komen.

Het werd al snel duidelijk dat Johan niet wilde praten en zeker geen verandering wilde. Sonja moest dus in haar kracht worden gezet om van daaruit te kunnen kiezen voor zichzelf. Die kracht lag in het Enneagram op Enneagramtype 7, de Avonturier. Ze was altijd een type 9, de Bemiddelaar, geweest. De Bemiddelaar gaat mee met de stroom, wil geen ruzie dus bedekt dat met de mantel der liefde. Type 7, de Avonturier, kiest voor de ervaring, laat zich niet binden en wil zich kunnen uiten. Het creatieve kwam in Sonja naar boven.

Ze veranderde heel snel. Ze ging andere kleding dragen, ging uit als het uitkwam voor het gezin, maar liet zich niet meer vastpinnen op vaste gewoonten. Sonja koos voor zichzelf. Maar wel met de verantwoording van een echtgenote en moeder. Ze zag ook wel dat haar nieuwe vriendinnen niet echt gelukkig waren. Ze hadden een wild leven geleid, maar voelden zich toch alleen en sommigen verlangden heimelijk naar het moederschap. Sonja ontdekte dat het beide kan.

Maar Johan dan? Johan had nu een keus te maken. Hij kon kiezen om het niet te pikken of dat wel te doen. Hij koos voor het laatste en gaf haar de vrijheid die ze nodig had. En Johan veranderde en nam nu zelf ook eens wat meer vrijheid. Kiezen voor jezelf, zonder dat dit ten koste gaat van anderen, mooier is er niet.

Geloof nooit in je beperkingen

Het was een normale dag waarop Heleen haar vriend Guus met een kus uitzwaaide voordat ze zich weer om haar vier maanden oude baby bekommerde.

Ze zou Guus nooit meer terug zien. Die middag, toen Guus weer op weg was naar hun huis in Amsterdam, gebeurde er in dichte mist een vreselijk ongeluk en was hij op slag dood.

Heleen was uiteraard helemaal kapot. Het erge was dat ze geen afscheid had kunnen nemen. Ze had hem nog zo veel willen vertellen. Maar er was geen gelegenheid meer voor geweest.

De eerste weken gingen in een roes voorbij. Het verdriet en de shock waren zo groot dat ze niet beseftte wat er allemaal om haar heen gebeurde. Toen kwam de leegte waarin juist zo veel moest worden geregeld. De verzekering deed moeilijk, het pensioenfonds deed nog moeilijker en dat ze niet getrouwd waren, maakte alles ook niet gemakkelijker. En daar zat Heleen, 30 jaar, een kind van een paar maanden oud, zonder werk en inkomen en verdrietig.

Toch pakte ze zichzelf op en ging aan de slag. Ze praatte veel over Guus en gaf het een plek. Ze accepteerde dat hij er niet meer was en ging verder met haar leven. Net toen iedereen dacht dat ze helemaal kapot zou zitten, begon Heleen weer te leven.

Maar ergens klopte er iets niet. Heleen nam de stap om naar een van mijn workshops over Liefde te komen en ontdekte dat ze in een illusie leefde. We maakten een afspraak om haar helemaal uit te testen. Het werd een wonderlijke middag. Heleen had het overlijden van Guus, nu anderhalf jaar geleden, natuurlijk niet echt verwerkt. Maar als 'nieuwetijdskind' had ze wel heel veel gedaan om het te verwerken. Het bleek dat het niet verwerkte stuk helemaal niet van haarzelf afkomstig was, maar van haar overgrootmoeder die in dat leven ook met Guus had geleefd waarin hij toen eveneens jong was overleden. Zij had het nooit verwerkt en genetisch aan Heleen doorgegeven.

Met de Emotioneel Evenwicht techniek hebben we dat weggewerkt, want zaken van anderen uit andere levens horen in ieder geval niet bij jou. Nu kwam er een ander stukje naar boven: het schuldgevoel naar Guus en zijn familie omdat ze haar leven allang weer had opgepakt en zelfs alweer een vriendje had. We hebben de ziel van Guus erbij gehaald om goedkeuring te krijgen en hij gaf aan blij te zijn dat ze weer gelukkig kon zijn. Het was een prachtig moment.

De volgende fase was de angst om iets te gaan doen. Heleen moest aan het werk, maar durfde de stap niet te zetten. Ze moest inkomsten hebben, maar wist niet hoe.

In het Enneagram bleek ze het type 6, de Loyalist, te zijn. De Loyalist heeft angst voor nieuwe dingen en zoekt zekerheid bij anderen. Daar zat dus het probleem, de ander was niet iemand die heel dichtbij stond, maar vriendinnen en vrienden. Heleen moest leren dat de enige zekerheid in haar zelf zat. Maar zelfs toen ze dat door de oefeningen ervoer, bleef de angst om het te gaan doen.

We zijn doorgedaan en het bleek dat ze onder het Enneagramtype 6 nog een ander essentiële type had zitten, haar levensdoeltype en dat was de 2, de Helper. De Helper is er voor anderen, maar ook voor zichzelf. De opdracht was duidelijk: Heleen moest van zichzelf houden. Dan zou alles veranderen. Ze is de workshop Open Je Hart gaan doen om helemaal in balans te komen.

Nu houdt ze van zichzelf, heeft een prachtige baan in het VU ziekenhuis als begeleidster van patiënten en heeft een vaste relatie. Wat kan het leven weer mooi zijn. Ze heeft veel geleerd over zichzelf, vooral om niet te geloven dat je beperkingen waar zijn, en naar je hart te luisteren. Hoe vaak luister jij naar je hart?

UITLUIDING

Enneagram IntegratieKunde wil niets anders zeggen dan het integreren van de onbewuste delen die bij ons horen en waarmee we in het Enneagram zijn verbonden. De grootste problemen in onszelf ontstaan vaak door een incongruentie tussen ons bewuste en onbewuste zelf. Bewust willen we wel, maar onbewust niet. Dat geeft frictie in onszelf en kan de oorzaak zijn van veel emotionele of zelfs lichamelijke klachten. Daarbij komt dat we vaak niet weten wie we werkelijk zijn en daardoor ook niet bewust kunnen zijn. We staan dan ook maar zelden in onze kracht. EIK brengt ons naar onze essentie, bij de eigenschappen die we werkelijk zelf vertegenwoordigen. We worden BEWUST onszelf, staan volledig in onze kracht en ieder probleem is niets meer en niets anders dan een uitdaging.

Dat is geweldig nieuws. Geen gewroet meer in je verleden, geen slapeloze nachten, niet meer tobben. De oplossing kun je vinden in het Enneagram. Het Enneagram is een model. Gebruik het ook als zodanig. Het is een model dat je beperkingen in beeld brengt en geeft als een routekaart aan hoe je daaruit kunt komen. Het Enneagram staat nooit stil, het gaat altijd door. Eerst kom je echter bij het Enneagramtype dat je nu bent. Je gaat aan je verdediging werken en krijgt contact met je onbewuste deel. Als je de passie vervangt en de fixatie verandert in het hogere doel, dan kom je bij je essentiële type, bij diegene die je werkelijk bent. Je integreert alle blokkades die je in trance hebben gehouden en je bent vrij om je eigen keuzen te maken, heel bewust, vanuit kracht.

Ga ermee aan de slag. Doe de oefeningen of consulteer een EIK coach die je verder kan helpen en je blokkades oplost. Doe het, want je bent het waard.

Nog een kleine waarschuwing: geen enkel model is zaligmakend. Als je het gevoel hebt dat het Enneagram bij jou past, moet je het gaan gebruiken. Als het je niets zegt, doe je er dan ook niets mee en pak je een ander boek, totdat je hebt gevonden wat bij jou past. Mij heeft het Enneagram enorm veel gebracht. Mijn leven is veranderd en ook dat van de duizenden mensen die bij mij workshops hebben gevolgd. Kijk of het voor jou iets kan zijn.

Een andere waarschuwing is dat je alleen maar van jezelf kunt uitgaan. Je mag anderen wel beoordelen, maar nooit veroordelen. Je hebt kunnen zien dat niemand is wie hij lijkt te zijn. Je denkt iemand te kennen, maar het kan conditionering zijn. Pas dus op met het hanteren van de hokjesgeest.

Plaats niemand in een hokje, want het Enneagram is juist een route om uit een hokje te komen. Ik wens je heel veel plezier met de zoektocht naar je eigen kracht. Die is er. Ik weet het. Jij ook.

Willem Jan van de Wetering

ANDROMEDA

De Beleving

Andromeda is een beleving.

Als uitgeverij geven we boeken uit op het gebied van zelfontwikkeling. Alle uitgaven moeten aanvullend op elkaar zijn en niet tegengesteld aan elkaar. De boeken die we uitgeven zijn dan ook met zorg gekozen en met liefde geschreven en vormgegeven. De auteurs van Andromeda zijn bijna allemaal vrienden van ons en de meesten kennen elkaar goed of in ieder geval elkaars werk.

Door het lezen van de boeken van Andromeda ontstond bij veel lezers de wens om een workshop te volgen om zich verder in het onderwerp te verdiepen. Om aan die vraag te voldoen organiseren we regelmatig workshops, trainingen en lezingen. We proberen onze filosofie ook in deze workshops over te brengen.

Het uitgangspunt van Andromeda is dat zelfontwikkeling nooit stopt. Na zelfontwikkeling komt zelfontplooiing. Als je eenmaal begint met het werken aan jezelf kun je dat altijd blijven doen. Er zijn altijd nieuwe inzichten die je verder helpen op je levenspad. Die inzichten brengen we over via de boeken, de *Andromeda NieuwZ*, de website www.andromeda.nu of www.enneagram.nu en via de workshops en lezingen.

We wensen je veel succes op jouw weg naar zelfontwikkeling.

Christien Broekhoven/Willem Jan van de Wetering
Uitgevers van Andromeda

