

Het Enneatype Een

Type Een – de Perfectionist/Verbeteraar/Leraar/Activist/Moralist/Organisator

Het Enneatype Een zal zich sterk herkennen in deze situatie:

De Een heeft hoge normen en waarden wat betreft correctheid en verwacht van zichzelf dat hij daar dan ook aan voldoet. Hij ziet gemakkelijk wat er fout is aan de dingen zoals ze zijn en hij ziet hoe deze verbeterd zouden kunnen worden. Op bepaalde mensen komt de Een over als te kritisch of als iemand die streeft naar perfectie, maar de Een vindt het moeilijk om dingen die niet op de juiste manier worden gedaan, te negeren of te accepteren.

De Een is trots op het feit dat men, als hij verantwoordelijk is voor de uitvoering van iets, er zeker van kan zijn dat hij het goed doet. Soms heeft de Een een gevoel van minachting als mensen niet proberen om de dingen goed te doen, of als mensen zich onverantwoordelijk of onredelijk gedragen, hoewel hij probeert dat gewoonlijk niet openlijk aan hen te tonen.

Voor de Een is het motto meestal 'het werk gaat voor het meisje' en de Een onderdrukt zijn eigen wensen, als dat nodig is om het werk af te krijgen.

Verdere persoonlijkheidskenmerken van de Een:

Hij is op de man af, formeel en idealistisch en heeft hoogstaande idealen. Hij komt over als iemand met teveel zelfvertrouwen en hij vindt het moeilijk om zich niet op te winden bij fouten en meer flexibel te zijn. Hij is vaak serieus en gereserveerd en houdt van discussies. Hij heeft de lastige gewoonte om anderen te vertellen wat ze moeten doen wat veel mensen ergert. Over het algemeen is de Een eerlijk en heeft veel zelfdiscipline maar is daardoor te star en veeleisend naar anderen toe. Geaccepteerd worden en geliefd zijn is niet belangrijk voor de Een.

Hij motiveert mensen door hen te wijzen op de consequenties wanneer ze zijn advies niet opvolgen. Compromissen sluiten doet hij niet zelfs niet omwille van een vriendschap. Hij heeft vaak een sterk gevoel over hoe dingen zouden moeten zijn en wordt boos als anderen niet luisteren naar wat hij hen te vertellen heeft. Hij is gedreven en heeft de neiging om streng voor zichzelf te zijn en voelt zich daarbij een eervol persoon.

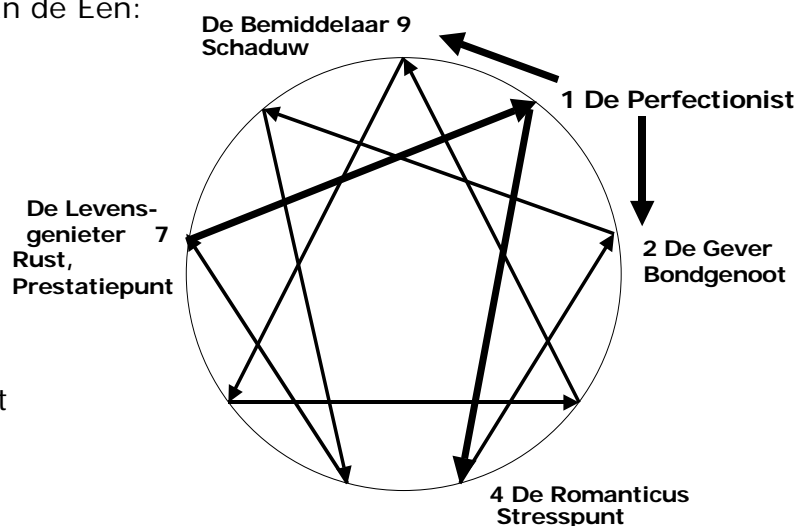
Mensen vertrouwen de Een omdat hij eerlijk is en doet wat juist is. De Een heeft vaak last van ongeduld en bezorgdheid. Hij komt snel in actie en laat anderen inzien dat zij een vergissing maken en wil dingen correct laten verlopen, zelfs als anderen dat vervelend vinden.

De Een houdt er over het algemeen niet van om de controle over zichzelf te verliezen en maakt zich zorgen dat activiteiten van anderen hem afleiden van zijn bezigheden.

Hij schrikt vaak mensen af omdat hij te gespannen is en heeft een grote behoefte aan evenwicht. Hij is trots op zijn vermogen om standvastig een standpunt in te nemen en ziet anderen vaak als onverantwoordelijk en inefficiënt.

De Een vindt dat echte liefde niet afhangt van lichamelijk contact.

Over het algemeen is hij zeer efficiënt en verantwoordelijk en volgt gewoonlijk zijn geweten en verstand.



Het Enneatype Een

De Basis

In de periode vanaf de helft van de zwangerschap tot een jaar na de geboorte worden de wezenlijke basisconclusies bepaald die het kind vormen tot een bepaald Enneatype. In deze periode ontwikkelt het kind zijn fysieke identiteit en voert strijd tussen 'Vertrouwen in' en 'Wantrouwen van', een bipolaire basisbehoefte oftewel een ontwikkelingspolariteit. Deze ontwikkeling richt zich op de overlevingsdrang van het individu en de motor van deze overlevingsdrang is de ontwikkeling van angst, waarbij het ervaren van angst leidt tot een bepaalde actie tot zelfbehoud (de levensconclusie). Als deze actie werkt wordt dit DE oplossing voor het kind en deze oplossing is bepalend voor de ontwikkeling naar de structuur van een bepaald Enneatype.

De levenservaring die de weg aangeeft voor de Een:

Het kleine kind kwam in nood toen het bij de geboorte werd gescheiden van de volmaakte omgeving van de symbiose met de moeder.

Verloren levensessentie van de Een:

Het geloof in de essentiële waarheid dat alle mensen fundamenteel een zijn met elkaar en dat alles perfect kan zijn zoals het is.

Compenserend geloof/levensvisie van de Een:

Omdat de wereld 'slecht' gedrag veroordeelt en bestraft, moet ik eigenwaarde en liefde winnen door zo goed en perfect mogelijk te zijn. De wereld is niet perfect. Ik zet me in voor verbetering.

Levensconclusie voor zelfbehoud, Copingstrategie van de Een:

Vergelijk jezelf constant met anderen. Merk fouten op en corrigeer deze. Krop woede en boosheid op en onderdruk de impulsen die leiden tot boosheid en woede. Voel je overal voor verantwoordelijk en ben zo goed als je maar kunt zijn. Richt je aandacht op perfectie en wat is juist/onjuist in elke situatie.

Basisangst van de Een:

De angst slecht, corrupt, verdorven of tekortschietend te zijn

Onbewust ontvangen kindertijdboodschappen door de Een:

Het is niet goed om fouten te maken.

Uitgebleven kindertijdboodschap voor de Een:

Je bent goed.

Basisverlangen en haar vervorming voor de Een:

Het verlangen naar integriteit. Dit ontaardt in kritisch perfectionisme.

Kernidentificatie van de Een:

Identificeert zich sterk met het superego, met de capaciteit om ervaringen of dingen te evalueren, vergelijken, meten en onderscheiden. Verzet zich tegen het (h)erkennen van uit woede voortkomende spanningen.

Zelfbeeld van de Een:

Redelijk, verstandig, objectief, gematigd, wijs, deugdzzaam, 'goed' rationeel.

Mentale gedrevenheid van de Een:

Wrok

Het Enneatype Een

Valkuilen voor de Een:

Eindeloos trachten om eigenwaarde te winnen door zo correct mogelijk te zijn. Uit angst zelf slecht, verdorven of in enig opzicht gebrekkig te zijn, wijzen Enen op slechtheid, verdorvenheid en gebrekkigheid bij anderen.

Motiverende energie van de Een, de emotionele passie:

Ergernis, wrok, wrevel en schuldig voelen bij situaties/dingen die verkeerd zijn of niet voldoen aan de hoogste standaards. Feitelijk zou wrevel de meest accurate benaming voor deze passie zijn. Woede op zichzelf is niet het probleem, maar in Enen is de woede onderdrukt, wat aanleiding geeft tot onafgebroken frustratie en ontevredenheid over zichzelf en de wereld.

Vermijdingen van de Een, gevoed door angst:

Fouten maken, zelfcontrole verliezen, zo fout zijn dat je onwaardig bent.

Kracht van de Een:

Hoge integriteit en waarheidlievend, grote zorg voor verbetering, zeer nijver en arbeidzaam, zich verantwoordelijk en aansprakelijk voelen.

Paradox voor de Een:

Alhoewel het lijkt dat er maar een goede en beste manier is om iets aan te pakken, blijken er meerdere goede antwoorden te zijn; wat goed is wil niet noodzakelijk zeggen dat dit dan ook het beste is.

Gerichtheid van de aandacht, de behoeften van de Een:

In een-op-een relaties: jaloezie
In sociale situaties: onaangepastheid
Voor zelfbehoud: angst (bezorgdheid)

Mechanismen die werken in de Een:

Kernovertuiging:	ik ben niet perfect
Verdediging:	reactieformatie (tegenovergestelde reactie)
Intuïtie afgestemd op:	wat is juist/onjuist in deze situatie
Wat de Een niet wil, vermijdingen:	imperfectie
Emotionele Gerichtheid:	woede, wrevel, wrok
Fixaties:	perfectie
Werkmotivatie:	ongenoegen

Hoofdthema's van de Een:

Benadrukt dat hij correct, ordentelijk en verstandig is. Focust zich op normen, het verbeteren van zichzelf en kennis van de regels.

Gaat met gevoelens om door repressie en ontkenning. Gevoelens worden gekanaliseerd in activiteit, perfectionisme. Gevoelens worden daarnaast als verstarring in het lichaam vastgehouden.

In de relatie tot systemen willen Enen binnen het systeem werken. Ze proberen een 'brave jongen' te zijn en ergeren zich aan mensen die de regels aan hun laars lappen.

Hoe de Een anderen manipuleert?

Door anderen te corrigeren, door te eisen dat ze de eigen normen delen.

Het Enneatype Een

Kernkwaliteiten, valkuilen en allergieën

Elk type heeft zijn eigen kernkwaliteiten. Wordt deze kernkwaliteit te sterk toegepast dan wordt het een valkuil en ervaren anderen dit als afwijkend gedrag. En elk type is allergisch voor bepaalde soorten gedrag van anderen en reageert daarop vanuit zijn valkuil.

Voor de Een geldt:

<i>Kernkwaliteiten</i>	<i>Valkuil</i>	<i>Allergie</i>	<i>Uitdaging</i>
Ordelijkheid	Pietluttigheid	Wispelturigheid	Flexibiliteit
Betrouwbaarheid	Dogmatisme	Gemakzucht	Souplesse
Zelfdiscipline	Geobsedeerdheid	Losbolligheid	Spontaniteit
Idealisme	Bezetenheid	Nonchalance	Luchthartigheid

Ontplooiing voor de Een:

- sereniteit en compassie voor jezelf
- begrijpen dat correct en goed niet per definitie natuurlijk en nodig is
- herken en minimaliseer de interne kritische stem
- sta jezelf toe om te relaxen, te spelen en jezelf te accepteren zoals je bent

en vergeet nooit dat het je ware aard is om wijs en opmerkzaam te zijn. Je kracht is om voor een hoger doel te leven.

Ultieme uitdaging om te groeien voor de Een:

Herwin het gevoel dat perfectie in alle dingen is en in iedereen is, wat het noodzakelijk maakt dat je moet accepteren dat er verschillen zijn, dat er fouten zijn, dat er natuurlijke verlangens zijn en dat er een 'schaduwkant' is in eenieder. Kwaliteiten van de essentie zijn daarbij het streven naar het hogere idee: de perfectie en de hogere deugd: de sereniteit.

Spirituele weg

De preoccupatie van Enen met fouten wijst op het zoeken naar perfectie. Volgens de spirituele zienswijze kwam het kleine kind in nood toen het bij de geboorte werd gescheiden van de volmaakte omgeving van de essentie. Woede verstoort de emotionele sereniteit die heerst in een perfect uitgebalanceerde stroom van gebeurtenissen, terwijl wrok zich vormt door het verschil te ervaren tussen hoe het leven nu is en hoe perfect het eigenlijk zou kunnen zijn. Woede kan echter ook het uitgangspunt zijn om perfectie te herkennen. Als woede in toom wordt gehouden, zodat de sereniteit zich kan herstellen, kunnen Enen leren op ieder moment in de perfect uitgebalanceerde cyclussen van het leven 'het juiste te doen'.

Het gevolg

Vaak heeft het kind op jonge leeftijd erg veel kritiek ontvangen. Wat na verloop van tijd dan gebeurt, is dat het zelfkritiek ontwikkelt, om de kritiek van anderen voor te zijn (zelfkritiek als zelfbescherming). Dikwijls is bij de Een de vader vaak afwezig en de moeder maakt zich afhankelijk van het kind. Aan het kind wordt op jonge leeftijd een zekere mate van verantwoordelijkheid gegeven, die het absoluut nog niet aan kan. Er ontstaat een kind dat al heel vroeg volwassen is. Het streeft naar alles goed te doen. Vaak is er een negatieve identificatie met de vader of een vaderfiguur, omdat de vader vaak afwezig is.

Het Enneatype Een

Het dilemma

Op momenten dat we onze waarden en normen in twijfel trekken, verplaatsen we ons in de manier van denken van de Een. Als de integriteit op het spel staat, zoeken we net als Enen naar de juiste benadering. Wanneer we hebben vastgesteld wat goed is, voelen we ons onwrikbaar. We stellen ons dienstbaar op, en fouten lijken minder belangrijk dan de zuiverheid van wat we van plan zijn.

Een leven dat gewijd is aan volmaaktheid vereist een grote inspanning. Enen kunnen het niet helpen dat het hun opvalt wanneer normen vervagen en niemand anders zich hier iets van aantrekt. Ze vragen zich af: "Hoe kan men dit negeren? Kent men geen schaamte?" De spanning loopt op. Er moet iets gedaan worden. Ze zien hoe anderen details over het hoofd zien. Als anderen niet opmerken wat Enen wel registreren, voelen Perfectionisten zich er verantwoordelijk voor. Als er een fout over het hoofd gezien wordt, raakt hun geweten door het dolle heen. Ze denken: "Ik zag het. Ik wist het. Ik ben er schuldig aan." Ze kunnen het niet op zijn beloop laten. Ze voelen zich verplicht het op te lossen. Ze zijn zich niet bewust van hun opkomende signalen van woede. Ze ervaren hun gevoel van spanning als heel gepast. Voor Enen betekent spanning dat ze goed hun best doen. Ze gaan zich schrap zetten om nog meer inspanning te kunnen leveren.

Als de gerichtheid op het waarnemen van fouten een automatisme wordt, stopt hun zelfobservatie. Ze zijn ervan overtuigd dat ze verschrikkelijk hard werken, dat ze overal om zich heen nog onvolkomenheden zien en dat ze niet zullen rusten voordat hun taak volbracht is. De omvang van hun taak breidt zich uit. Er komen steeds meer details bij. Het is al laat.

Ze hebben het niet meer onder controle. Hun geest geeft hen ervan langs omdat ze zich moe en machteloos voelen. Het maakt hen gek dat anderen zich niet druk maken. Ze realiseren zich niet hoe boos ze zijn, totdat ze de felheid in hun eigen stem kunnen horen en ze kunnen voelen hoe razernij hun lichaam doorboort.

Woede leidt tot actie. Ze kunnen deze bliksemflits niet in bedwang houden. Omdat het hen razend maakt, weten ze precies wat er fout is. Iets wat perfect was, wordt verwoest. Ze kunnen zich niet inhouden. Ze zijn te kwaad om zich te realiseren dat ze overdreven reageren. Hun aandacht is geheel gericht op wat er fout ging. Ze willen het op de juiste manier herstellen. Deze innerlijke overtuiging wordt gevoed door hun woede.

Enen groeien als ze ontdekken wat ze zelf willen, in plaats van te doen wat ze vinden dat ze moeten doen. Ze groeien door zich te ontspannen en zichzelf toe te staan plezier te hebben. Als ze hun natuurlijke signalen van opkomende woede kunnen voelen, en merken hoe ze vervolgens hun aandacht gaan richten op wat er fout is, zijn ze vrij om te kiezen hoe ze willen reageren. In relaties worden ze gesteund door mensen die verschillen van mening accepteren, die de enige juiste weg naar perfectie relativeren en die openstaan voor plezier.

DE SUBTYPEN

In een-op-een relaties wordt woede geuit door jaloezie (verhit raken)

Perfectionisten uiten hun jaloezie door zich op een boze en bezitterige manier te gedragen. Ze kunnen er zo moeilijk achterkomen wat ze zelf willen en zichzelf zo moeilijk toestaan plezier te maken, dat elke bedreiging van iets dat hen voldoening schenkt voelt als het verliezen van een levensader. Het uitgangspunt is echtelijke trouw. Maar deze jaloezie gaat veel verder dan afspraken over vreemdgaan. Enen kunnen jaloers zijn op anderen die promotie maken; op anderen wiens ideeën serieus genomen worden en op mensen die populair zijn op het werk. Ze moeten zich goed voelen. Ze werken hard en voelen zich jaloers als ze niet bevestigd worden. Ze durven eerder te zeggen: "Ik verdien erkenning" of "Je had me aandacht moeten geven" dan "Ik wil erkenning" of "Ik heb behoefte aan aandacht".

Het Enneatype Een

In sociale situaties wordt woede geuit door een onaangepaste (rigide) houding

Eenen kunnen uiting aan hun woede geven door het op te nemen voor het goede doel en sociale idealen. Religieuze hartstocht en politieke overtuiging zijn primaire uitlaatkleppen voor woede. Eenen ontmoeten elkaar op de barricaden bij publieke demonstraties, waar ieder zijn gekozen kant ziet als 'de enige juiste weg'.

Wanneer ze eenmaal een positie hebben ingenomen, kan het buitengewoon moeilijk zijn zich open te stellen voor nieuwe informatie. Volgens Eenen moet een beslissing goed of fout zijn. Eén fout kan de hele beslissing verknallen en alle stukjes moeten dan weer opnieuw bekeken worden.

Zonder zekerheden kunnen ze geen stappen ondernemen en tijdens een extreem rigide houding sluiten ze zich af voor alternatieven. Ze nemen geen nieuwe informatie in zich op, want dat zou de basis van hun hele ideeënwereld op losse schroeven kunnen zetten.

Als het gaat om zelfbehoud wordt woede omgezet in angst (bezorgdheid)

De strijd tussen 'doen wat ze zelf willen' en 'doen wat juist is' roept angst op voor zelfbehoud. In de levensvisie van de Een worden liefde en steun niet 'zomaar' gegeven. Ze moeten het verdienen door zich 'juist' te gedragen, en als ze zich 'slecht' gedragen wordt het hun afgenomen. Om te overleven moeten ze behouden wat ze hebben. Afhankelijkheid brengt risico's met zich mee. "Wat van jou is, is van jou en wat van mij is, is van mij." Het is ieder voor zich in het leven. Eenen onderhouden zichzelf en maken zich zorgen als ze anderen moeten onderhouden. Bezorgdheid en boosheid gaan hand in hand. Onderdrukte behoeften vlammen op en worden verontwaardigd gericht op mensen die zich geen zorgen hoeven te maken over zelfbehoud. "Waarom moet ik hier doorheen? Waarom hoef jij er niet voor te vechten? Het leven is niet eerlijk."

De kindziel van de Een

Binnen de moralistische, rechtvaardige en fiere houding van een Een bevindt zich een jong kind dat het niks kan schelen of het goed is of het juiste doet. Hij wil alleen maar spelen en het naar zijn zin hebben en alle prachtige dingen die het leven heeft te bieden in zich opnemen, een kleine Zeven. De kind-ziel van een Een wil alle chocolaatjes uitproberen en een hapje nemen van alle koekjes van de andere kinderen. Hij is een kleine slokop die opwindende lekkere hapjes probeert te bemachtigen van alles wat hij maar te pakken kan krijgen en die wil dat er drie verschillende activiteiten tegelijkertijd aan de gang zijn, zodat hij van de ene naar de andere kan springen als het ergens eentonig wordt. Zijn gulzigheid kan een hedonistische hoogte bereiken, waarbij de onderdrukte essentiële kwaliteit van de 'Vreugde' zich op een vervormde manier laat zien als onbeteugelde genotzucht. De maar al te bekende spreekbuis van de rechtse fatsoensrakers of de christelijke evangelist die wordt gesnapt met zijn hand in de kas of met zijn broek op zijn knieën, is het doorsijpelen van deze wellustige en bon-vivant kind-ziel. Als een Een loskomt van zijn oordelen en zelfkritiek en in staat is om dit genotzuchtige jonge deel in zichzelf toe te staan, zullen de vervormde manifestaties langzaam maar zeker transformeren. Hij zal begrijpen dat achter zijn veroordeling van de zondigheid en onvolmaaktheden van anderen ligt verscholen dat hij zichzelf probeert te verdedigen tegen zijn eigen kind-ziel. Hij doet zo zijn best om goed te zijn, omdat hij al vroeg de boodschap heeft meegekregen dat zijn verlangen om lol te hebben en te spelen niet acceptabel was. Genieten leek iets te zijn wat taboe was en zodoende werd het leven hard werken en een kwestie van een zware last op je schouders dragen. Hoe meer hij doordringt in de verlangens van zijn kind-ziel, hoe meer hij in contact zal komen met de liefde en de verrukking in het leven zelf die eraan ten grondslag liggen. Vreugde in de schepping, het werk en de manifestatie van het Groter Geheel zullen zijn hart overspoelen en zijn aandachtspunt zal verschuiven van wat er allemaal verkeerd is naar hoe prachtig alles is.

Het Enneatype Een

Afweermechanismen gebaseerd op verdringing van Schuld/Woede, Schaamte of Angst
Reactieformatie, mechanisme van de ÉÉN, de Perfectionist.

Afweer op een instinctmatige impuls van Schuld/Woede

Op de vraag om reactieformatie te beschrijven, gaf een Perfectionist, de volgende beschrijving: 'Ik ben enorm geïrriteerd, omdat er weer zaken verkeerd zijn gegaan in mijn organisatie. Het liefst zou ik daarom mijn secretaresse eens flink willen uitfoeteren voor hetgeen zij heeft nagelaten te doen. Ik loop haar kamer binnen en ga voor haar bureau staan en zeg: 'mooi weertje hè' terwijl ik naar buiten kijk.'

Het gedrag wordt 180 graden omgedraaid. In plaats van boos te worden, wordt een vriendelijkheid getoond. De originele reactie wordt dus aangepast, omdat boosheid niet wordt getolereerd in het bewustzijn.

In een extreme vorm vindt er het volgende plaats. Een vrouw, een Perfectionist, vertelde dat zij een confrontatie wilde aangaan met een familielid, maar ter plekke misselijk werd en moest overgeven in de keuken. De emotie boosheid of agressie wordt hier wel onderdrukt in het bewustzijn, maar het lichaam kan de energie van de emotie niet afdoende reguleren. Over het algemeen is de Perfectionist zich bewust van de agressie en weet dat deze zeer destructief kan zijn. Perfectionisten kunnen meestal vertellen dat er uitzonderlijke voorvallen zijn geweest in hun leven waarbij zij in hun woede de boel kort en klein hebben geslagen. Dan komt de vulkaan tot uitbarsting.

De ingehouden irritatie en boosheid zijn waarneembaar voor anderen. De spanning die door de Perfectionist als 'ik voel me energiek' wordt ervaren is voor anderen vaak duidelijk een gespannenheid of irritatie. Voor de Perfectionist is dit afweermechanisme mogelijk een bron van moeilijkheden in zowel privé- als werkrelaties.

De emotie agressie of boosheid heeft als functie de eigen grenzen veilig te stellen. In psychologisch opzicht worden grenzen natuurlijk gevormd door de eigen normen en waarden. Doordat de Perfectionist de neiging heeft de eigen normen steeds hoger te stellen, en omdat de buitenwereld vaak niet aan deze normen voldoet, is het continu verdraaien van boosheid uiteindelijk niet meer effectief.

Je kracht is tegelijkertijd je grootste valkuil. Gebruik je die teveel en niet afgestemd op de ander dan ervaart de ander die kracht negatief en zal daar met weerstand op reageren.

De sterke kanten van de Een:

- Heeft een groot rechtvaardigheidsgevoel.
- Wil altijd het aller-, allerbeste.
- Voert werkzaamheden altijd tot een goed einde uit.
- Kan geweldig goed organiseren.
- Kan goed advies geven.
- Staat klaar voor echte vrienden.
- Luistert goed naar zijn intuïtie.
- Komt altijd zijn verplichtingen na.
- Kan goed zelfstandig werken.
- Weet in veel situaties precies wat er gedaan moet worden.
- Vermijdt fouten.
- Is consciëntieus.

Het Enneatype Een

Reactie op stress:

De Een gaat naar de Vier.

De methodische Een wordt op de Vier opeens humeurig en irrationeel.

Onder toegenomen stress verlangen gemiddelde Enen ernaar bevrijdt te zijn van hun lasten en verplichtingen. Mogelijk geven ze zich over aan dagdromen en gefantaseer over een romance of ontsnappen naar exotische plaatsten, ongeveer zoals gemiddelde Vieren. Ze kunnen ook romantisch gestemd zijn en verboden begeerten voelen voor iemand die ze hebben ontmoet. Als Enen zijn ze doorgaans echter te geremd om het voorwerp van hun hunkeren op de hoogte te brengen van hun ware gevoelens, om het nog maar niet te hebben over het concreet uiten van die gevoelens. En mochten Enen het wel riskeren om hun belangstelling voor hun 'fantasiegeliefde' te laten doorschemeren, dan leidt iedere vorm van afwijzing of hoon onherroepelijk tot diepe schaamtegevoelens en een nog sterkere vastbeslotenheid om de eigen impulsen in bedwang te houden. Ze voelen zich er schuldig over dat ze zo roekeloos zijn geweest en worden alleen maar des te strenger voor zichzelf. De stap naar de Vier kan worden opgevat als een indicatie van de groeiende ontgoocheling en vervreemding van de Een. Hij meent dat niemand hem begrijpt of inziet hoe hard hij werkt. Van het ene op het andere moment kan hij humeurig, melancholisch en kopschuw worden. Zijn discipline en zelfbeheersing bezwijken onder stormachtige gevoelens van jaloezie en wrok. ('Iedereen heeft een beter leven dan ik') De gewoonlijk zo evenwichtige Een kan zich onverwachts laten gaan in dramatisch vertoon of gepruil of zich anderszins uiterst geaffecteerd gedragen, op manieren die volstrekt niet te rijmen lijken met zijn 'normale' manier van doen. Emotionele uitbarstingen, humeurigheid, vijandigheid en sociale gereserveerdheid kunnen allemaal deel uitmaken van het beeld. En mocht iemand daar vraagtekens bijzetten of tegen in verweer komen, dan wordt de Een zelfs nog pijnlijker zelfbewust en intensifieert hij zijn zelfbeheersing. In een aantal gevallen kan de stap naar de Vier ertoe leiden dat Enen hoe langer hoe toegeeflijker tegenover zichzelf worden en bereid zijn zichzelf enkele uitzonderingen op de eigen onwrikbare regels te gunnen. Tenslotte heeft niemand zo keihard gewerkt als zij. Wie zou het ze kwalijk nemen als ze een paar glazen dronken of een hitsige, verboden romance hadden? In zichzelf hoeven deze gedragingen niet erg schadelijk te zijn, maar omdat ze haaks staan op de geboden en verboden van hun superego, gaan ze de bron van zelfs nog grotere druk en angst vormen. Waar ze hun afleiding in zoeken, bevredigt bovendien veelal eerder louter hun genotzucht dan werkelijke koestering te bieden, waarmee het op de keper beschouwd weinig bijdraagt aan het echt verminderen van hun gespannenheid en frustratie. Soms wordt hun superego dermate streng, dat ze onbewust mogelijk naar nog destructievere ontsnappingswegen zoeken om er verlichting bij te vinden.

De rode vlag; de Een in de nesten.

Rode vlag: de angst dat de eigen idealen feitelijk fout en contraproductief zijn.

Als Enen een ernstige crisis hebben doorgemaakt zonder adequate steun of goede copingsvaardigheden, of als ze in hun jeugd chronisch mishandeld zijn, kunnen ze het 'shock' punt passeren en zich gaan gedragen volgens de ongezonde aspecten van hun type. Mogelijk leidt dit ertoe dat ze tot het beangstigende inzicht komen dat hun standpunten, opvattingen en methoden wellicht verkeerd zijn, of in ieder geval beperkt, gebrekkig en te sterk gesteld. Ze kunnen bovendien bang zijn dat, omdat ze hun normen zo strijdlustig verkondigd hebben, anderen hun fouten ongenadig aanrekenen. En hun angst kan voor een deel gegrond zijn. Deze bewustwording kan een keerpunt in het leven van de Een betekenen. Op het moment dat hij de waarheid in deze angsten inziet, kan hij de weg naar gezondheid en bevrijding inslaan. Aan de andere kant zou hij zelfs nog sterker overtuigd kunnen raken van de eigen goedheid en nog onbuigzamer kunnen worden. ('Goed is goed en fout is fout – en daarmee uit' 'Ze zijn het oneens met mij, omdat ze zo verdorven als de pest zijn.')

Het Enneatype Een

Als de Een in deze houding volhardt, kan hij de val omlaag maken naar ongezonde niveaus. Indien je bemerkt dat jijzelf of iemand die je kent de waarschuwingssignalen, (zie waarschuwingssignalen), gedurende een langere periode achtereen vertoont (langer dan een paar weken) dan is het in therapie gaan of het inroepen van andere hulp ten eerste aan te bevelen.

Waarschuwingssignalen voor de Een in nood

Potentiële pathologie: obsessief-compulsieve stoornis, depressieve persoonlijkheidsstoornis, eetstoornissen, verlammende schuldgevoelens, zelfdestructief gedrag.

- Het innemen van starre standpunten
- Buitengewone rechtschapenheid en een sterk veroordelende opstelling
- Rationalisatie en rechtvaardiging van de eigen daden
- Intense gevoelens van desillusie en depressie
- Uitbarstingen van woede, intolerantie en verkettering
- Obsessieve gedachten en compulsief gedrag
- Episoden van masochistische zelfbestrafing

De Een in rust en zijn prestatiepunt (de integratierichting):

De Een gaat naar de Zeven.

De boze, kritische Een wordt spontaner en vreugdevoller.

In rust of bij groei naar zijn prestatiepunt gaat de Een naar de Zeven. Enen worden gezond als zij het spontane opkomen van hun instinctieve reacties op het leven toe laten. Ze ontdekken dat ze het zich kunnen veroorloven om zich door de werkelijkheid te laten raken zonder dat het nodig is om zich daar gespannen tegenover op te stellen. Dat gaat vooral op voor hun innerlijke werkelijkheid, ze leren geleidelijk aan minder op hun hoede te zijn en gaan zich steeds meer op hun gemak voelen met welke toestand het ook is waarin ze verkeren. Net als gezonde Zeven huldigen integrerende Enen steeds minder uitgesproken opvattingen over van alles en stellen zich open voor een groter scala van mogelijkheden voor zichzelf. Ze worden nieuwsgieriger en optimistischer en vatten grotere belangstelling op voor leren: meer in het bijzonder willen ze graag meer te weten komen over meningen die verschillen van die van henzelf. Ze ontdekken dat deze benadering van het leven, in plaats van hun integriteit te schaden, hun eigen visies diepgang verleent en verruimt. Ze kunnen zich bovendien beter verplaatsten in andermans gezichtspunt. In het proces van het integreren van de kwaliteiten van de gezonde Zeven kunnen Enen bevangen worden door de angst dat ze daardoor hun zelfbeheersing verliezen. Hun superego zal een heftige aanval uitvoeren en hun voorhouden dat als ze zich ontspannen en zichzelf toestaan zich vrijer en positiever te voelen of zelfs zichzelf te aanvaarden, de hel zal losbarsten. Deze aanval manifesteert zich dikwijls als een angst voor hun eigen woede. Enen zijn als de dood om hun woede in haar volle omvang te voelen en geloven dat dit erop zal uitdraaien dat ze de vreselijkste dingen begaan. Maar als ze gezond genoeg zijn om zich bewust te zijn van hun impulsen, is het uiterst onwaarschijnlijk dat ze de drang zullen voelen om ze uit te leven. Het is juist het gebrek aan bewustzijn en zelfaanvaarding dat tot de onbeheerste uitleving van impulsen leidt. Vanzelfsprekend kunnen Enen niet integreren door de kwaliteiten van de gemiddelde Zeven te imiteren. Met hyperactiever en hedonistischer worden schieten ze niets op. In plaats daarvan moeten ze zich bewust worden van de aan hun eigen persoonlijkheidsstructuur inherent repressie en pijn. Naarmate Enen zich bewuster worden van de strenge regels van hun superego en zichzelf leren onderscheiden van deze innerlijke 'stem', ontplooiën ze op natuurlijke wijze steeds meer de kwaliteiten van de gezonde Zeven, vreugde, enthousiasme, nieuwsgierigheid en ruimdenkendheid.

Het Enneatype Een

Afhankelijk van de situatie, de daarbij behorende mate van stress en het ontwikkelingsproces wat de Een heeft doorlopen kan deze zich op verschillende niveaus uiten.

Niveaus van ZIJN voor de Een

Ongezonder, Niveau 1 Kern = veroordelend, bestraffend

Het doorbrekend besef dat ze de beheersing over zichzelf hebben verloren en juist de dingen doen die ze bij anderen niet tolereren, is teveel voor ongezonde Enen. Ze proberen zich te ontdoen van de schijnbare oorzaak van hun obsessies, of ze deze nu in zichzelf, in anderen of in de omgeving menen te vinden, wat mogelijk in zelfverminking, moord of zelfmoord uitmondt.

Ongezonder, Niveau 2 Kern = obsessief, contradictoir

Enen verdedigen zich inmiddels zo wanhopig tegen hun irrationele verlangens en impulsen, dat ze geobsedeerd raken met uitgerekend de delen van zichzelf die ze proberen te beheersen. Ze beginnen al hun onderdrukte begeerten uit te leven, terwijl ze doorgaan met deze publiekelijk te veroordelen. Ze kunnen zichzelf niet beteugelen.

Ongezonder, Niveau 3 Kern = zelfingenomen, inflexibel

Enen vrezen dat hun idealen feitelijk misschien verkeerd zijn, wat inderdaad ook zo zou kunnen zijn. Om hun zelfbeeld te redden proberen ze zichzelf te rechtvaardigen en critici de mond te snoeren. Ze zijn bekrompen en wijken geen duimbreed van hun stellingname af. Ze zijn verbitterd, misantropisch en vol eigendunk.

Gemiddeld, Niveau 4 Kern = oordelend, kritisch

Enen zijn bang dat anderen de door hen bereikte orde en balans zullen verstoren en zijn verbolgen dat anderen hun idealen niet even ernstig nemen. Hun reactie is dat ze anderen terechtwijzen zodra ze niet aan hun eigen idealen voldoen. Ze zijn perfectionistisch, koppig en sarcastisch.

Gemiddeld, Niveau 5 Kern = beheerst, ordentelijk

Enen zijn bezorgd dat anderen hen zullen veroordelen voor enige afwijking van hun idealen. Ze hebben hun standpunt bepleit en voelen zich nu verplicht er zelf onkreukbaar aan te beantwoorden; het gevolg is dat ze rigoureuze zichzelf en hun wereld proberen te organiseren. Ze zijn punctueel en methodisch, maar ook geprikkeld en gespannen.

Gemiddeld, Niveau 6 Kern = verplicht, strevend

Enen worden bang dat hun principes anderen koud laten, en dus proberen ze anderen te overtuigen van de juistheid van hun standpunt. Ze worden ernstig en gedreven. Ze discussiëren met anderen en pakken problemen aan, terwijl ze hun wereld evalueren en wijzen op wat er mis is met dingen.

Gezond, Niveau 7 Kern = principieel, verantwoordelijk

Enen versterken hun zelfbeeld door te proberen hun leven te leiden in overeenstemming met hun geweten en rede. Ze zijn uitermate ethisch en zelfgedisciplineerd en bezitten een sterk besef van doel en overtuiging. Waarheidslievend en welbespraakt als ze zijn, onderrichten ze door het voorbeeld te geven en zetten hun persoonlijke wensen opzij voor het algemeen belang.

Gezond, Niveau 8 Kern = evaluerend, redelijk

Enen laten zich in hun leven leiden door de bevelen van hun superego en verdedigen zich tegen de 'wanordelijke' delen van zichzelf. Zelfbeeld: 'ik ben verstandig, gematigd en objectief'.

Gezond, Niveau 9 Kern = acceptierend, wijs

Enen laten het geloof los dat ze in een positie verkeren om alles objectief te beoordelen en het leven kunnen benaderen zonder er emotioneel op te reageren. Paradoxaal genoeg verwezenlijken ze tevens hun basisverlangens, integriteit bezitten en goed zijn. Als gevolg van hun zelfverwerkelijking worden ze wijs, scherpzinnig, acceptierend, hoopvol en vaak nobel.

Het Enneatype Een

HOE KAN DE PERFECTIONIST ZICH ONTPLOOIEN?

- Let op wanneer je dwangmatig gaat denken of handelen. Reserveer vrije tijd, zodat je echte prioriteiten duidelijk kunnen worden.
- Trek je strenge normen in twijfel. Zet vraagtekens bij regels. Neem genoeg met bekwaamheid in plaats van perfect te willen zijn.
- Zet zelfinzicht niet om in zelfverwijt: "Hoe kon ik zo fout zitten?"
- Check de realiteit. Als je het gevoel hebt dat anderen je in stilte beoordelen, vraag hun dan of dat zo is.
- Laat je onnodige bezorgdheid wegnemen door feitelijke informatie.
- Let op als het denken in termen van 'er is maar één juiste manier' je keuzemogelijkheden beperkt en een compromis in de weg staat.
- Leer aandacht te krijgen voor de voordelen van andere waardesystemen.
- Leer vergeven: "Dat was toen, en dit is nu."
- Leer plezier te vragen en te ontvangen.
- Onderzoek het verschil tussen 'ik zou moeten' en 'ik wil'.
- Herken gevoelens van wrok als een aanwijzing voor jouw eigen wensen, bijvoorbeeld: 'het is niet eerlijk; ze gaan er vandoor met iets dat van mij is.'
- Herken je eigen signalen van woede: een blij gezicht trekken terwijl je innerlijk boos bent; beleefde woorden spreken met een scherpe, kritische toon; een glimlach tonen in combinatie met een rigide (strenge, stugge) houding.
- Trek erop uit. Enen die van huis zijn ontspannen zich.