

# Het Enneatype Zes

Type Zes – de Loyalist/Twijfelaar/Traditionalist/Getrouwe/Troubleshooter

Het Enneatype Zes zal zich sterk herkennen in deze situatie:

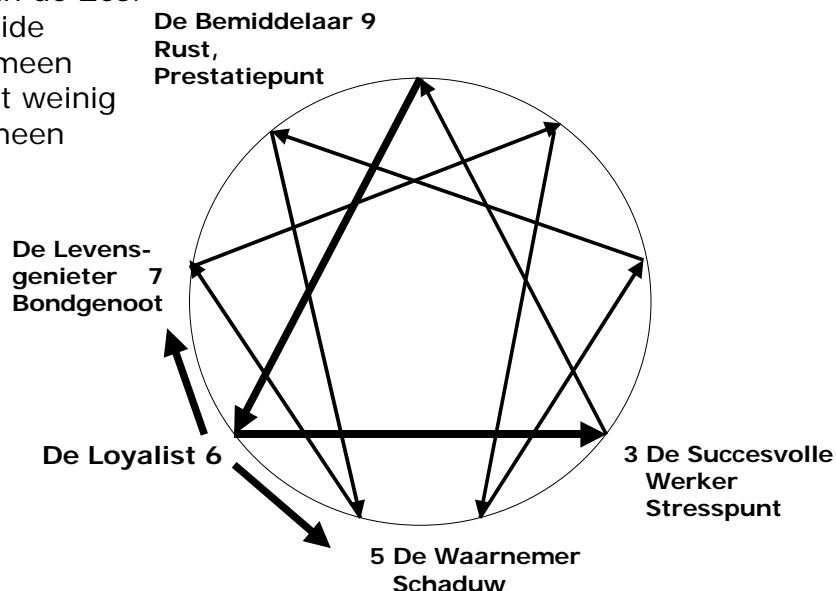
Hij heeft een levendige verbeelding, vooral als het gaat om dingen die de veiligheid en zekerheid zouden kunnen bedreigen. Hij herkent meestal de dingen die gevaarlijk of schadelijk zouden kunnen zijn en ervaart dan evenveel angst als wanneer ze daadwerkelijk zouden gebeuren. Bij hem is het altijd zo, dat hij gevaar of vermijdt of er recht op af gaat. Zijn verbeelding leidt ook tot zijn vindingrijkheid en een goed ontwikkeld, hoewel soms wat onconventioneel, gevoel voor humor. Hij zou graag willen dat het leven wat meer zekerheid bood, maar in het algemeen lijkt hij te twijfelen aan de mensen en de dingen rondom hem. Hij kan meestal de tekortkomingen zien als iemand een standpunt naar voren brengt. Hij veronderstelt dat als gevolg daarvan sommige mensen hem erg scherpzinnig vinden. Hij is argwanend wat betreft macht en hij voelt zich niet erg op zijn gemak als mensen hem als autoriteit beschouwen. Omdat hij kan zien wat er verkeerd is aan de algemene opinie over bepaalde zaken, heeft hij de neiging zich te identificeren met het lot van de underdog. Als hij zich eenmaal voor iets of iemand inzet, is hij erg loyaal aan dat doel of aan die persoon.

Verdere persoonlijkheidskenmerken van de Zes:

De Zes is pragmatisch en staat met beide benen op de grond en is over het algemeen makkelijk op de kast te jagen. Hij komt weinig zelfverzekerd over en is over het algemeen besluiteloos en aarzelend.

Doorgaans is hij systematisch en behoedzaam en hij is halsstarrig en sceptisch. Hij kan vertrouwen op zijn vrienden en zij op hem. De Zes vindt comfort en zekerheid voor hem belangrijker dan zijn hobby's en hij is trots op zijn doorzettingsvermogen en zijn gezond verstand. Zijn plicht en verantwoordelijkheid hebben veel betekenis voor hem en hij steunt zijn vrienden, ook al hebben zij het bij het verkeerde eind.

Problemen met anderen kunnen ontstaan doordat de Zes pessimistisch en zeurderig kan zijn. Hij is voorzichtig en probeert zich voor te bereiden op onvoorziene problemen en hij "test" zijn dierbaren weleens of ze er wel echt voor hem zijn. Hij laat niet graag zijn verplichtingen uit het verleden los, dus hij heeft moeite met belangrijke veranderingen in het leven. De Zes is trots op zijn betrouwbaarheid en betrokkenheid en neemt zijn sociale verplichtingen doorgaans heel serieus. Hij denkt al snel aan het allerergste, wordt vaak gehinderd door nervositeit, onzekerheid en twijfel en heeft meestal moeite met het nemen van beslissingen. Als hij niet zeker weet wat hij moet doen vraagt hij advies aan anderen en hij probeert er vaak achter te komen wat anderen van hem willen. Als hij iemand niet mag, laat hij dat meestal wel op een of andere manier blijken maar globaal genomen is hij te behoedzaam en te omzichtig. Hij heeft een diepe behoefte om "erbij" te horen en heeft over het algemeen niet veel zelfvertrouwen. De Zes heeft vaak problemen met mensen omdat hij ontwijkend en gesloten is en als hij zich onzeker voelt, wordt hij twistziek en verdedigend. Hij zorgt meestal wel voor een "vangnet" om op terug te vallen.



# Het Enneatype Zes

## 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 Zes:

Het kleine kind kwam in nood toen het geconfronteerd werd met de angst van de ouders en de omgeving als bedreigend werd ervaren.

## Verloren levensessentie van de Zes:

Het geloof en vertrouwen in zichzelf, in anderen en in het grote geheel.

## Compenserend geloof/levensvisie van de Zes:

De wereld is gevaarlijk en bedreigend. Mensen zijn niet te vertrouwen. Zoek veiligheid of juist tart de veiligheid, vermijd gevaar of juist zoek gevaar en durf dat het hoofd te bieden.

## Levensconclusie voor zelfbehoud, Copingstrategie van de Zes:

Wordt waakzaam, alert, vragend of twijfelend. Tast continu de omgeving af op wat fout kan gaan. Zoek zekerheid door of deze zekerheid uit te dagen en juist het gevaar te tarten (contra-fobische stijl) of zoek zekerheid en vermijd alle gevaar (fobische stijl).

## Basisangst van de Zes:

De angst zonder steun of leiding te zijn

## Onbewust ontvangen kindertijdboodschappen door de Zes:

Het is niet goed om jezelf te vertrouwen.

## Uitgebleven kindertijdboodschap voor de Zes:

Je bent veilig.

## Basisverlangen en haar vervorming voor de Zes:

Het verlangen naar zekerheid. Dit ontaardt in gehechtheid aan overtuigingen.

## Kernidentificatie van de Zes:

Identificeert zichzelf sterk met de noodzaak om te reageren op innerlijke ongerustheid over een vermeend gebrek aan steun. Verzet zich tegen het (h)erkennen van ontvangen steun en de eigen innerlijke leiding.

## Zelfbeeld van de Zes:

Betrouwbaar, degelijk, bonafide, beminnelijk, 'gewoon', zorgvuldig, vooruitziend, onderzoekend.

## Mentale gedrevenheid van de Zes:

Lafhartigheid (twijfel).

# Het Enneatype Zes

## Valkuilen voor de Zes:

Het zoeken van zekerheid van juist die zaken waar nooit genoeg bewijs van zekerheid voor is. Uit angst zelf zonder steun of leiding te zijn, ondermijnen Zessen de steunsystemen van anderen en proberen hen op de een of andere manier te isoleren.

## Motiverende energie van de Zes, de emotionele passie:

Angst geassocieerd met alle mogelijke gevaren, ongelukkige toevallen en risico's. Een accuratere benaming voor deze passie is Ongerustheid, aangezien ongerustheid ons bang maakt voor dingen die niet werkelijk gebeuren op dit moment. Zessen maken zich onafgebroken ongerust en bezorgd over mogelijke gebeurtenissen in de toekomst.

## Vermijdingen van de Zes, gevoed door angst:

Hulpeloos en onverdedigbaar worden. Vermijding door zich of op een lijn te stellen met 'autoriteit of gezag' (phobische stijl) of juist het trotseren van deze 'autoriteit of gezag' (contra-fobische stijl).

## Kracht van de Zes:

Voorzien van gevaar en bedreigingen, hoge intuïtie, loyaliteit, bedachtzaam, bezonnen en vriendelijk.

## Paradox voor de Zes:

Door te trachten om teveel zekerheid te krijgen in een onzekere wereld ontstaat meer onzekerheid, bezorgdheid en ongerustheid.

## Gerichtheid van de aandacht, de behoeften van de Zes:

In een-op-een relaties: kracht/schoonheid

In sociale situaties: plicht

Voor zelfbehoud: genegenheid (warmte)

## Mechanismen die werken in de Zes:

Kernovertuiging:	de wereld is een onveilige plek
Verdediging:	waakzaamheid, vragend, twijfelend
Intuïtie afgestemd op:	verborgen doelstellingen van de ander
Wat de Zes niet wil, vermijdingen:	hulpeloosheid, weerloosheid
Emotionele Gerichtheid:	angst
Fixaties:	lafhartigheid, twijfel
Werkmotivatie:	impuls

## Hoofdthema's van de Zes:

Zoekt zowel onafhankelijkheid als steun. Verlangt naar iemand om op te steunen, maar wil zelf ook 'de sterke' zijn.

Vreest verlaten te worden en zonder steun te zijn, maar ook te afhankelijk te worden van anderen.

Gaat met anderen om door toegewijd en betrouwbaar te zijn terwijl hij toch zijn onafhankelijkheid probeert te bewaren. Zoekt toenadering maar is ook defensief.

## Hoe de Zes anderen manipuleert?

Door te klagen en door andermans toewijding aan zichzelf te testen.

## Het Enneatype Zes

### *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 Zes geldt:

<i>Kernkwaliteiten</i>	<i>Valkuil</i>	<i>Allergie</i>	<i>Uitdaging</i>
Alertheid	Achterdocht	Nalatigheid	Overlaten
Loyaliteit	Besluiteloosheid	Gemakzucht	Zelfvertrouwen
Serieusheid	Tobberigheid	Lichtzinnigheid	Zorgeloosheid
Verantwoordelijkheidsbesef	Striktheid	Wispelturigheid	Souplesse

Ontplooiing voor de Zes:

- Accepteer onzekerheid en onveiligheid als een onderdeel van het leven
- Ontwikkel innerlijk vertrouwen in jezelf, in anderen en in de wereld
- Herken dat zowel vluchten als vechten beide reacties zijn op angst
- Observeer en doorvoel angst en breng het tot rust
- Ga voorwaarts en onderneem ondanks de angst

en vergeet nooit dat het je ware aard is om moedig te zijn en onder alle omstandigheden capabel te leven.

Ultieme uitdaging om te groeien voor de Zes:

Win het vertrouwen in jezelf weer terug en in anderen en in de wereld en leef comfortabel met onzekerheid. Kwaliteiten van de essentie zijn daarbij het streven naar het hogere idee: geloof (vertrouwen) en de hogere deugd: moed

---

### *Spirituele weg*

Kinderen van het type Zes verloren hun geloof (vertrouwen) in anderen. Daardoor verloren ze het contact met de kracht en de steun van de essentie, met als gevolg een vervallen in twijfel en een lafhartig uitgaan van het slechtste scenario. Het vervallen in angst geeft Zessen een levenslange preoccupatie met moed en een neiging te zoeken naar betrouwbare mensen en idealen. Het Enneagram model, dat over de terugkeer naar de essentie gaat, ziet de negen typen als zoekend naar die aspecten van de deugd die hen van hun a-specifiek lijden verlossen. Zessen zijn bewust of onbewust geneigd geloof (vertrouwen) te ontdekken omdat ze lijden onder het gemis ervan.

### *Het gevolg*

Het kind heeft altijd geleefd in het gevoel van: de wereld is een gevaarlijke plek. Het kind heeft ouders gehad die kinderen voortdurend bang maken: 'Pas hiervoor op. Kijk daarvoor uit. Niet op straat spelen. Niet met die mensen omgaan want die deugen niet'. De ouders hebben het kind bang gemaakt voor wat er zou kunnen gebeuren. Dat heeft het kind opgeblazen en daardoor ziet ze achter elke boom gevaar.

Of: er is sprake van een zeer sterke, dominante, autoritaire vader. Het kind projecteert die dominantie op zijn omgeving. Die projectie komt veel voor bij een cotrafofische Zes. Het is nu niet de volwassene, maar het kind wat projecteert. De Zes vergeet dat het innerlijke kind gedomineerd is geweest door de sterk autoritaire vader.

# Het Enneatype Zes

## *Het dilemma*

Angst wordt op twee manieren geuit: door te vechten of te vluchten. Zessen die gewoonlijk vluchten (fobisch) willen beschermd worden, zoals een man of vrouw die vlieg angst heeft. Vechtende Zessen (contrafobisch), die in feite net zo bang zijn, zullen zich in een vliegtuig vastklemmen en de kamikazemissie ondergaan.

Kinderen van het type Zes reageerden op adrenaline. Ze leerden alert te zijn, autoriteit in twijfel te trekken en na te gaan wat er werkelijk bedoeld wordt. Sceptisch en behoedzaam als ze zijn zoeken ze naar verborgen bedoelingen. Hun aandacht gaat gemakkelijk over in uitgaan van het slechtste scenario. Innerlijke twijfels zijn het sterkst als er zich een mogelijkheid voordoet om in actie te komen. Zessen hebben geleerd autoriteiten te wantrouwen. Ze vinden veiligheid in het voorspellen van de motieven van machtige mensen voordat ze het risico nemen om tot actie over te gaan.

Het klinkt tegenstrijdig, maar succes kan beangstigend zijn. Zichtbaar worden betekent voor hen aangevallen worden. Zessen zoeken naar aanwijzingen. "Ben je te vertrouwen?". Ze denken in termen van: "Wat gebeurt er als...? Wat gebeurt er als...?". Als deze gewoonte een automatisme wordt, stopt hun zelfobservatie. Zessen zijn voorbereid op tegenstand en betwijfelen of ze steun krijgen. Omdat ze overstroomd worden door bange voorgevoelens gaan ze nadenken in plaats van iets te doen. Als ze eenmaal uitgaan van het slechtste scenario, kunnen ze onmogelijk nog handelen.

Zessen groeien door het geloof (vertrouwen) in anderen terug te winnen. Ze groeien door te leren vertrouwen in het leven te hebben. Als ze in staat zijn hun angstige gedachten te onderscheiden van werkelijk gevaar en als ze kunnen zien hoe hun toenemende hoop verandert in twijfel, worden ze bevrijd van hun preoccupaties en zijn ze vrij om te kiezen hoe ze willen reageren. Ze worden gesteund door dierbaren die hen geruststellen, die onwankelbaar blijven als de toekomst er twijfelachtig uitziet, en die op hun woord te vertrouwen zijn.

## DE SUBTYPEN

### *In een-op-een relaties wordt angst omgezet in kracht en schoonheid*

Omdat ze bang zijn voor andere mensen kunnen Zessen zich hulpeloos voelen als ze om een ander geven. Ze zijn in de macht van die persoon. "Wat gebeurt er als hij of zij niet van mij houdt? Wat gebeurt er als hij of zij van gedachten verandert?" Ze hunkeren naar geruststelling, en dat voelt vernederend. Ze zijn bang in de steek gelaten te worden, en dat maakt dat ze zich kwetsbaar voelen. Ze trekken zich terug, en onbewust gaan ze twijfelen aan de oprechtheid van anderen. "Ze zeiden het uit beleefdheid. Ze probeerden alleen maar aardig te zijn." Het zou vreselijk zijn om vertrouwen te hebben en weer bedrogen te worden. Het lijkt reëler om te twijfelen. Zessen gebruiken hun kracht en schoonheid als een vertoon van macht. Een masker dat innerlijke twijfel verbergt. Het motief is anderen voor zich te winnen en loyaliteit af te dwingen. Een dominerende schoonheid. De bekwaamheid van kracht. De typische uiting van de machtige houding is het cultiveren van fysieke kracht en schoonheid. Dit leidt tot een rij van minnaars of een dominant intellectualisme. Zelfs een angstig persoon kan zich machtig voelen als anderen denken dat hij of zij sterk, mooi, sexy en slim is.

### *In sociale situaties wordt angst beheerst door te voldoen aan sociale verplichtingen*

Angsten worden beheerst door wederzijdse verplichtingen en betrokkenheid. De behoeften van de groep bepalen hoe men zich zal gedragen, dus weten Zessen wat ze kunnen verwachten. Meninge worden bevestigd en verdedigd door de macht van de collectieve autoriteit van de groep dus hun zelftwijfel vermindert. Ze kunnen niet geïsoleerd raken en niet aangevallen worden.

## Het Enneatype Zes

Zessen kunnen zeer zelfopofferend zijn voor het goede doel, hun gezin en voor idealen. Politieke acties, zelfhulpgroepen en kerken zijn interessegebieden voor degenen die veiligheid vinden in groeperingen. De dwangmatige variant van de sociale betrokkenheid wordt geuit door aan rituele verplichtingen te voldoen, wat ontstaat uit schuldgevoelens of uit angst om afgewezen te worden. Wie de regels naleeft, verzekert zich van een plaats in de groep.

### *Genegenheid (warmte) van anderen vermindert de angst voor zelfbehoud*

Zessen ontspannen zich bij mensen die ze goed kennen en die hen accepteren; in gezelschap van vrienden verdwijnt hun angst. Ze delen samen een verleden, ze weten wat ze aan elkaar hebben, dus hoeven ze niet meer op hun hoede te zijn. Zessen voelen zich veilig bij mensen die hen aardig vinden, en voelen zich bedreigd als dit niet zo is. Ze willen voortdurend gerustgesteld worden. "Hou je nog van me?" Afstand en stilte versterken hun twijfel: "Is er tussen ons iets veranderd? Wat denk je nu?" Zonder de realiteit te toetsen vallen ze ten prooi aan hun eigen fantasie en beginnen ze zich dingen af te vragen: "Waarom kreeg ik geen telefoontje? Misschien is het afgelopen?"

Vanuit hun bemoedigende rol zijn 'warme' Zessen dol op vriendschap. Omdat hun gevoel van veiligheid gekoppeld is aan anderen, willen ze hen begrijpen. Ze worden intiem met anderen door ze te ontwapenen en vriendschap te sluiten, door voor hen in de bres te springen, door hun kant te kiezen. Verbonden door warmte, worden hun acties door vriendschap gemotiveerd. "We zitten in hetzelfde schuitje. Ik doe mee voor jou. We zijn niet alleen."

### *De Kind-ziel van de Zes*

In iedere Zes zit een kleine luilak – zoals een Negen – die alleen maar onder de dekens wil blijven, niet naar buiten wil, de wereld in, die alleen maar comfortabel beziggehouden wil worden. Om deze reden zijn Zessen vaak bang dat als ze zich ontspannen in zichzelf, ze inert zullen worden.

Ze worden bang zich nooit meer te kunnen bewegen of tot actie zullen komen en ze zijn bang dat ze zullen verontachtzamen wat ze in het leven hebben te doen. Dit komt natuurlijk doordat zich hier, verscholen voor het bewustzijn, dit jonge deel bevindt, dat niets anders wil doen dan volledig genieten van geneugten en afleiding. Deze innerlijke indolentie is de werkelijke kern van de angst van een Zes, hij is misschien banger voor deze neiging in zichzelf dan voor al het andere, en hij vreest dat als hij zichzelf niet meer opjaagt met zijn valse wil, hij alles kwijt zal zijn en hij in een moeras van luiheid zal wegzakken. Hij is bang dat als hij geen inspanning levert, er niets zal gebeuren en dat zijn leven naar de knoppen gaat.

Als een Zes zichzelf moedig toestaat te stoppen met zijn inspanningen en zichzelf met rust laat, kan hij in eerste instantie een onbeweeglijkheid of een gebrek aan verlangen ervaren om wat dan ook te doen. Na verloop van tijd zullen de inertie en de indolentie van zijn kind-ziel transformeren in waar ze een imitatie van zijn: een liefdevol houvast van het Groter Geheel, een gevoel dat hij zich bevindt in de omarming van het Goddelijke, wetend dat hij uit liefde bestaat en een is met het gehele bestaan. De liefdevolheid en weldadigheid van het universum, de dimensie van 'Levend Daglicht', zullen onderdeel gaan uitmaken van zijn zelfgevoel en de angst in zijn ziel zal langzaam maar zeker minder worden als hij zijn onlosmakelijke verbondenheid met het Groter Geheel meer en meer volledig verwerkelijkt. Uiteindelijk zal zijn hele instelling van bang zijn voor anderen verdwijnen als hij erkent dat zijn natuur dezelfde is als die van al wat bestaat en dat het hele gevoel van zelf en de ander een illusie is. Met het Groter Geheel als zijn innerlijke grond en zijn perceptie van de continuïteit ervan in al zijn uiterlijke vormen, heeft hij inderdaad de rots gevonden waar hij werkelijk op kan staan.

## Het Enneatype Zes

Afweermechanismen gebaseerd op verdringing van Schuld/Woede, Schaamte of Angst Projectie, mechanisme van de ZES, de loyalist

Afweer op het gevoel/impuls van angst

Projectie is het favoriete afweermechanisme van de Loyalist. Het is bovendien een belangrijk afweermechanisme voor alle Enneatypes, omdat met projectie alles wat in de schaduwzijde van het menselijk bewustzijn zit, op de buitenwereld wordt geprojecteerd. Het is het principe van de pot die de ketel verwijt dat hij zwart ziet. Alles wat men in zichzelf afwijst aan slechte kwaliteiten ziet men anderen juist doen. Door niet te oordelen, maar wel waar te nemen wat er bij jezelf gebeurt, kan projectie een hulpmiddel zijn om jezelf te verbeteren.

Bij de Loyalist zal projectie vooral gebruikt worden om verkeerd gedrag te vermijden. Verkeerd gedrag kan vervelende en zelfs gevaarlijke situaties opleveren in de beleving van de Loyalist. Met name op afwijkend gedrag en afwijkende verbale en non-verbale communicatie van personen in een machtspositie zal de Loyalist reageren.

Een voorbeeld: een medewerker loopt door een gang en wordt niet gezien door een directeur, die hem in gedachten verzonken voorbij loopt zonder te groeten. Deze medewerker van het type Loyalist zal dan onmiddellijk denken: 'Wat is er verkeerd met mij?' Het afwijkende non-verbale gedrag van de directeur wordt geïnterpreteerd vanuit angsten van de medewerker. De Loyalist denkt te kunnen afleiden wat deze directeur over hem denkt. Het probleem is echter dat men dit nooit met 100 procent zekerheid kan doen, het blijft gissen.

Een extreem geval was een marketingmanager die, objectief gezien, een logische en verdiende promotie kreeg. Maar zij was ervan overtuigd dat ze weggepromoveerd was en dat ze wel zou moeten mislukken in haar nieuwe functie.

De focus op het 'juiste' gedrag leidt op den duur tot een verstarring in het gedrag. Tevens zal dit tot een beperking van de expressiemogelijkheden van de Loyalist leiden. Een Loyalist beschreef hoe zij in sociale contacten altijd trachtte in te schatten hoe men naar haar keek. Als zij iemand tegenkwam, die mogelijk een betere opleiding had genoten, dan keek zij tegen deze persoon op en 'praatte zij omhoog'. Als zij het idee had dat een gesprekspartner een mindere opleiding had, dan keek ze daar op neer en praatte zij vanuit de hoogte. Door dit gedrag lang vol te houden zal een Loyalist zich steeds meer mentaal en emotioneel inperken.

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 Zes:

- Is loyaal en plichtmatig
- Stelt zichzelf hogere doelen
- Is een harde werker
- Controleert de motieven van anderen op zuiverheid
- Zoekt bescherming bij autoriteit
- Is de leider van de oppositie
- Zorgt ervoor dat de eigen woede en die van de ander niet gevoeld wordt
- Stelt scherpe vragen
- Herkent de innerlijke wereld van de ander
- Wij samen tegen de rest
- Kan zich sterk voordoen om anderen te helpen hun doel te bereiken
- Kan goed analyseren
- Verdiept zich in tegenovergestelde opvattingen
- Wil een held zijn
- Is een taaie doorzetter

## Het Enneatype Zes

Reactie op stress:

De Zes gaat naar de Drie.

*De plichtsgetrouwe Zes wordt op de Drie prestatiebelust en arrogant.*

Zessen investeren onvermoeibaar hun tijd en energie in 'zekerheidssystemen'. Wanneer de stress hun normale incasseringsvermogen te boven gaat, kunnen ze de stap naar de Drie maken waarmee ze nog gedreven en potentieel werkverslaafd worden. Daarnaast doen zij extra moeite om zich aan te passen aan hun omgeving en ze streven ernaar voorbeeldig genoeg te zijn om hun sociale en financiële positie te handhaven. Zessen op de Drie worden sterker imagobewust; zij ontwikkelen het juiste voorkomen (kleding, kapsel), de juiste gebaren, het juiste jargon en de juiste houding om acceptabel te zijn in hun kring. Op deze manier hopen ze mensen voor zich in te nemen en afwijzing te vermijden. Anderen voelen echter aan dat hun 'vriendelijkheid of professionaliteit' iets geforceerds heeft, waardoor ze zich gaan afvragen wat de Zes nu eigenlijk in zijn schild voert. Evenals Drieën kunnen Zessen competitief worden, zij het meestal door een identificatie met bepaalde groepen of overtuigingen (een favoriete sportclub, hun bedrijf, een levensstijl, school, nationaliteit of geloof). Ze kunnen ook snoeverig worden en zichzelf promoten. Zij nemen een neerbuigende houding aan, diskwalificeren anderen en pochen op hun eigen superioriteit in een wanhopige poging om zich tegen hun geringe zelfachting en hun minderwaardigheidsgevoelens te verdedigen. Oneerlijkheid over hun achtergrond of opleiding, publiciteitsgeilheid en een niet-aflatend verlangen om over rivaliserende groepen of ideologieën te zegevieren kunnen een rol gaan spelen.

De rode vlag: De Zes in de nesten

*Rode vlag: de angst door het eigen doen en laten zijn veiligheid geschaad te hebben.*

Als Zessen gedurende langere tijd onder extreme stress staan, of als ze een ernstige crisis hebben doorgemaakt zonder adequate steun of copingsvaardigheden, of als ze in hun jeugd chronisch mishandeld zijn kunnen ze het shockpunt passeren en de val omlaag maken naar de ongezonde aspecten van hun type. Mogelijk leidt dit ertoe dat zij tot het beangstigende inzicht komen dat hun eigen strijdlustige daden of defensieve reacties feitelijk hun zekerheid schaden. En hun angst kan voor een deel gegrond zijn.

Deze bewustwording kan een keerpunt in het leven van de Zes betekenen, als hij de waarheid in deze angsten inziet kan hij de weg naar gezondheid en bevrijding inslaan. Aan de andere kant kan hij ook nog paniekeriger en reactiever worden: 'Ik zal alles voor je doen, verlaat mij niet' of aan het andere uiterste: 'Het zal ze berouwen dat ze me uitgebuit en gedwarsboomd hebben!' Als De Zes in deze houding volhardt, kan hij de val omlaag naar de ongezonde niveaus maken. 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 invoeren van andere hulp ten eerste aan te bevelen.

### ***Waarschuwingssignalen voor de Zes in nood***

Potentiële pathologie: Paranoïde, afhankelijke en borderline persoonlijkheid, dissociatieve stoornissen en passief-aggressief gedrag, intense angstaanvallen.

- Intense angst- en paniekaanvallen
- Kwellende minderwaardigheidsgevoelens en chronische depressie
- Constant in de angst leven de steun van anderen te verliezen
- Afwisselende episoden van afhankelijkheid en impulsief vertoon van trotsering
- Hardnekkig in 'slecht' gezelschap blijven verkeren en schadelijke relaties voortzetten
- Extreme achterdocht en paranoïa
- Hysterische aanvallen naar vermeende vijanden



## Het Enneatype Zes

Het integratiepad

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

De Zes gaat naar Negen.

*De angstige, pessimistische Zes ontspant zich meer en wordt optimistischer, zoals gezonde Negens.*

Zessen verwerklijken zichzelf en blijven gezond door, zoals gezonde Negens, evenwichtig te worden in hun instincten en zich te aarden in hun lichaam. Voor het vinden van de nagestreefde stabiliteit dienen zij te aarden en zich te richten op het hier en nu. Veel Zessen zijn actief, zelfs sportief, maar dat is niet hetzelfde als van moment tot moment in contact staan met de ervaringen en gevoelens van het lichaam. Als tegenwicht voor hun non stop denken zouden zij hun aandacht kunnen richten op hun zintuiglijke indrukken, zodat zij iets anders krijgen om zichzelf mee te identificeren, dan alleen hun hoofd.

Als Zessen completer hun lichaam gaan bewonen, kan dit gepaard gaan met paniek-en angstgevoelens, zeker wanneer er een achtergrond van mishandeling of misbruik is. Zij kunnen gaan trillen. Op die momenten is het belangrijk dat zij zich realiseren dat het lichaam via deze reacties oude angsten en pijn verwerkt en niet dat het indicaties zijn van het gevaar om in het hier en nu te zijn. Naarmate Zessen zich hun angst meer bewust kunnen zijn, zonder erop te reageren (containment), stellen zij zich meer en meer vol vertrouwen open voor het leven.

Door de trekken van gemiddelde Negens te imiteren, zullen Zessen deze stabiliteit echter niet vinden. Zelfgenoegzaamheid, zich wegcijferen of in troostrijke ingesleten routines vervallen, versterkt alleen maar hun neiging om zich angstig aan mensen en activiteiten vast te klampen voor zekerheid. Geforceerde pogingen om de dingen gemakkelijk op te vatten of passief te blijven, maken nog geen einde aan hun diepere ongerustheid en kunnen hun psychische heksenketel alleen nog maar vergroten.

Maar naarmate zij er bedrevener in raken bij zichzelf te blijven zonder op hun angsten te reageren, voelen ze zich hoe langer hoe meer gesteund, niet alleen door belangrijke anderen of door hun werk, maar door het bestaan. Ze beseffen dat het leven goed is en hen gunstig gestemd en ze weten dat alles goed komt. Dit is niet gebaseerd op een overtuiging of een of andere truc van het verstand, maar op een kalm en stabiel innerlijk weten, dat geen verklaringen of externe ondersteuning behoeft.

Vanuit deze positie van gegrond openstaan zijn Zessen zich bewust van hun banden en wat ze gemeen hebben met de mensheid. Zij omarmen anderen en aanvaarden hen, ongeacht of hun meningen of leefwijze vertrouwd zijn. Ze zijn door en door moedig en niet uit een tegenfobische reactie op angst, maar in en uit zichzelf, vanuit hun kern.

Hun moed komt voort uit een gevoel van echte innerlijke solidariteit en diepe verbondenheid met zichzelf en alles wat leeft. Hierdoor zijn integrerende Zessen, net als gezonde Negens, in staat om innerlijk evenwichtig en gelijkmoedig, grote uitdagingen aan te nemen en zelfs tragedies of bedreigingen te verduren.

## Het Enneatype Zes

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

Niveaus van ZIJN voor de Zes

Ongezonder, Niveau 1 Kern = Zelfvernederend, zelfvernietigend

Het doorbrekend besef dat men daden te hebben begaan waarvoor ze waarschijnlijk gestraft zullen worden, is teveel voor ongezonde Zessen. Schuldgevoelens en zelfhaat leiden ertoe dat zij zichzelf straffen, daarmee schande over zichzelf afroepend en alles kapotmakend wat ze hebben bereikt. Zelfmoordpogingen om hulp uit te lokken, zijn niet ongewoon.

Ongezonder, Niveau 2 Kern = Paranoïde, uitvallend

Zessen zijn inmiddels zo onzeker en radeloos geworden, dat ze gaan geloven dat anderen erop uit zijn om hun laatste resterende veiligheid te vernietigen. Ze koesteren paranoïde angsten en waanideeën over de wereld. Ze fulmineren over hun obsessieve angsten en kunnen uitvallen naar reële of ingebeelde vijanden.

Ongezonder, Niveau 3 Kern = Paniekerig, onbetrouwbaar

Zessen zijn bang dat ze door hun eigen toedoen hun zekerheid hebben geschaad: Wat ook inderdaad zo zou kunnen zijn. Hun reactieve gedrag kan crises in hun leven veroorzaakt hebben, waardoor zij nog minder vertrouwen in zichzelf hebben. Ze zijn paniekerig en voelen zich depressief en hulpeloos en kijken daarom uit naar iets wat hen uit hun hachelijke situatie komt redden.

Gemiddeld, Niveau 4 Kern = Autoritair, beschuldigend

Zessen zijn bang dat ze de steun van hun bondgenoten aan het verliezen zijn, daarnaast zijn ze buitengewoon onzeker over zichzelf. Zij gaan daarom oorzaken voor hun ongerustheid zoeken. Ze zijn verbitterd, cynisch en reactief en menen dat hun goedheid van vertrouwen geschonden is. Ze geven anderen de schuld en raken in een machtsstrijd verwickeld.

Gemiddeld, Niveau 5 Kern = Ambivalent, defensief

Zessen maken zich bezorgd niet tegemoet te kunnen komen aan de botsende eisen van hun verschillende verplichtingen en verzetten zich er daarom tegen dat er nog meer druk op hen wordt gelegd zonder hun supporters te vervreemden. Ze zijn bezorgd, pessimistisch en achterdochtig, wat tot grotere behoedzaamheid, impulsiviteit en besluiteloosheid leidt.

Gemiddeld, Niveau 6 Kern = Plichtsgetrouw, loyaal

Zessen gaan vrezen dat zij hun onafhankelijkheid zullen verliezen, maar menen tegelijkertijd meer steun nodig te hebben. Ze investeren in de mensen en organisaties die hen naar hun idee zullen helpen, maar voelen zich daar niet mee op hun gemak. Ze zoeken geruststelling en leiding bij procedures, regels, autoriteiten en filosofieën.

Gezond, Niveau 7 Kern = Toegewijd, samenwerkend

Zessen versterken hun zelfbeeld door verantwoordelijk te werken aan het opbouwen en instandhouden van wederzijds voordelige systemen. Ze vormen bondgenootschappen met anderen en zetten zich daar gedreven en energiek en met aandacht voor details voor in. Ze hebben een ijzeren discipline, zijn praktisch en voorzien vaak van te voren potentiële problemen.

Gezond, Niveau 8 Kern = Innemend, betrouwbaar

Zessen richten zich op de omgeving voor het vinden van steun en om alert te zijn op gevaren. Ze zijn vriendelijk, betrouwbaar en innemend en streven ernaar banden en stabiliteit op te bouwen in hun wereld. Zelfbeeld: 'Ik ben aandachtig, solide en betrouwbaar.'

## Het Enneatype Zes

Gezond, Niveau 9      Kern = Zelfstandig, moedig

Bevrijde zessen laten het geloof los dat ze zich voor hun steun moeten verlaten op iemand of iets buiten zichzelf: ze ontdekken hun eigen innerlijke leiding. Paradoxaal genoeg verwezenlijken ze tevens hun basisverlangen: het vinden van zekerheid en steun, vooral in hun eigen innerlijke leiding. Ze zijn daardoor zelfverzekerd, geaard, serieus en moedig.

HOE KAN DE LOYALIST ZICH ONTPLOOIEN?

- Check de realiteit. Zijn je twijfels gebaseerd op de werkelijkheid of komen ze voort uit fantasieën? Spreek je angsten hardop uit. Controleer je conclusies bij iemand die je vertrouwt.
- Vermijd vage overeenkomsten. Zorg dat je duidelijke richtlijnen hebt over hoe je moet handelen.
- Alle typen hebben steun van anderen nodig. Voor Zessen is het een noodzaak.
- Houd uitstellen in de hand door tijdsgrenzen te stellen en controlemogelijkheden op wat je gedaan hebt in te bouwen.
- Besteed aandacht aan positieve keuzemogelijkheden. Bedenk dat negatieve vooruitzichten voor jou geloofwaardiger zijn.
- Herinner je de momenten dat denken in de plaats kwam van het ondernemen van actie.
- Zoek veiligheid in richtlijnen die stap voor stap aangeven hoe je met bedreigende gebeurtenissen kunt omgaan in plaats van ze te vermijden of hun belang te overdrijven.
- Herken de neiging om te vechten of te vluchten als reactie op bedreigende situaties. Ga na of het feit dat je anderen vijandig vindt een projectie is.
- Als je gepreoccupeerd raakt met 'het slechtste scenario' (a) fantaseer dan 'het beste' of (b) overtref jezelf door een nog veel slechtere afloop te fantaseren, die duidelijk maakt hoe belachelijk je denkbeeld was.