

innerlijk weten dat vanuit deze verbondenheid alle kennis aanwezig en beschikbaar is.

Het universum en de natuur demonstreren continu te weten wat de volgende stap of richting is. Heeft iemand ooit een baby uit hoeven leggen dat het de bedoeling is dat hij/zij gaat zitten, kruipen, staan? Dat weten is aanwezig in het lichaam en deze ontwikkelingen ontvouwen zich als vanzelf, zonder dat erbij wordt nagedacht. Er wordt in deze staat ervaren het leven te begrijpen, niet cognitief in het hoofd maar in zijn/haar hele *wezen* en *zijn*. In het hoofd wordt de staat (en leegte) van *niet-weten* aanvaard. Type 5 is hier verbonden met de eigen natuur, met het eigen lichaam en hart. Dat is de alwetendheid over zichzelf, het leven en de eenheid. De verwerkelijking van zichzelf is een uitdrukking van het grotere geheel.

Iemand met type 5 legde het eens als volgt uit:

“Ergens, in een diep solide punt in mij, ervaar ik dat er voldoende is. Dat ik voldoende in mij heb om het leven open en onbevangen tegemoet te treden. Er is in mij voldoende kennis, voldoende energie, ik kan op mijn bronnen vertrouwen. Ik ervaar ook in verbinding te zijn met de universele, onuitputtelijke bronnen van wijsheid en energie. Mijn waarneming wordt niet vertekend door mijn projectie dat het leven en anderen meer van mij verlangen en verwachten dan ik in mij heb en dan ik te bieden heb. Ik ervaar een natuurlijk evenwicht; dát wat van mij verlangd wordt, stemt overeen met wat ik kan en wil bieden.

Er is balans in de dingen, er is evenwicht, ook in mij. Ik ervaar dat zaken als energie en wijsheid stromen en dat ik met deze stroom verbonden ben. De onthechtheid is dat ik naar eigen vrije keuze, als in een natuurlijke stroom, zelf regie heb en houd over wat ik geef. Ik ervaar zonder terughoudendheid te kunnen zijn en te kunnen geven, zonder direct alles te hoeven geven en zelf uitgeput te raken van welke bron dan ook. Ik ervaar de levensenergie door me te verbinden met het leven. Dit vervult me juist met energie.

Het voelt als aangesloten zijn op een onuitputtelijke bron. Het voelt als overvloed in plaats van schaarste. Daarom kan ik een hartsverbinding met anderen hebben zonder dat dit ten koste gaat van mijn eigen energie. Ik heb het vertrouwen dat de juiste kennis op het juiste ogenblik aanwezig zal zijn.”

*Het bewustzijn dat omdat elk individu roning verbonden is met de heelkosmos er geen afgescheidenheid of
vreemde ding bestaat. Omdat de kosmische weten over alle aspecten van onszelf regeren is er geen mogelijkheid
om ons voor de kosmos te verbergen.*

Oscar Ichazo (1972)

11.1.2 Het type

Wat dit type uit het oog is verloren: er is voldoende kennis en energie

Wat dit type uit het oog is verloren, is dat er voldoende is van alles. Voldoende bronnen om uit te putten, in zichzelf, in het leven en in het universum. Voldoende kennis, inzichten, energie, kwaliteiten en liefde, wederom in zichzelf, in het leven en in het universum. Uit het oog verloren is het zien dat dit alles beschikbaar is en aangeboord kan worden. Het zien dat het enige dat daarvoor nodig is, is zich ermee te verbinden. Het zien dat alles met alles verbonden is en dat dus ook type 5 ermee verbonden is.

Mits hij/zij zichzelf dat zou toestaan. Het zien dat type 5 zichzelf hiervan isoleert door zich terug te trekken in zichzelf en op zichzelf. Het zien dat type 5 zich hierdoor isoleert van het ware leven. Uit het oog is verloren dat het leven niet alleen begrepen kan worden met het hoofd maar dat het verkrijgen van werkelijke kennis vraagt om het leven echt aan te gaan en het te ervaren. Met hoofd, hart en lichaam. En met anderen. Dat is wat type 5 uit het oog is verloren.

Basisgevoel en basisangst: deficiënt zijn, mensen verwachten meer van mij dan ik kan bieden

Type 5 ervaart een wereld die te veeleisend en te weinig gevend is. Type 5 heeft een onderhuids gevoel of basisgevoel van schaarste. Uit het oog is immers verloren dat er voldoende of zelfs overvloed is. Dit gevoel van schaarste betreft vanalles; van zaken in de praktische realiteit van alledag tot zaken in zichzelf als kennis, kunde, energie, kwaliteiten, liefde om te geven etc. Als gevolg hiervan heeft type 5 een sterk gevoel van deficiënt zijn, van tekortkomen en tekortschieten. Het gevoel is dat er meer van type 5 gevraagd en verwacht wordt dan type 5 kan bieden. Vandaar het gevoel: ik moet mijn grenzen bewaken.

De grote basisangst is hier dat de schaarste zo groot wordt, dat er niets meer over is of blijft. Er is angst voor uitputting van de eigen energie en van zichzelf, angst om niets (meer) te bieden te hebben, angst om niet geliefd te worden doordat hij/zij de ander onvoldoende kan bieden, angst om tekort te schieten. De angst of zorg van mensen met type 5 is ook dat als type 5 mensen iets 'geeft' dat toch nooit genoeg zal zijn en dat het de verwachtingen niet zal stoppen omdat mensen altijd meer willen

Het geïdealiseerde zelfbeeld: ik ben een rustige, stabiele en bedachtzame rationalist

Type 5 bestrijdt zijn/haar basisangst door dit geïdealiseerde zelfbeeld na te streven. Het geïdealiseerde zelfbeeld, of deze identificatie, is de aard van het ego van type 5. Het brengt type 5 dat hij/zij zich hiermee kan terugtrekken op zichzelf en in de ratio van het hoofd, en zich zo van het werkelijk ervaren en aangaan van het leven kan onthouden. Het brengt de illusie van controle en overzicht en dat op deze wijze de basisangsten niet hoeven worden aangegaan. Type 5 kan vaak nauwelijks begrijpen waarom niet iedereen voor deze rationele levenshouding kiest.

Drijfveer: onafhankelijkheid en privacy willen behouden

De drijfveer voor type 5 is zich terug te willen trekken en op zichzelf te zijn. De drang is om zich onafhankelijk te maken van de buitenwereld, waaronder van andere mensen en zo het contact niet aan te hoeven gaan. Het is de drang naar het leiden van een rustig en overzichtelijk leven, naar het verkleinen van het risico dat anderen iets van type 5 willen, vragen of verwachten. Vanuit het besef van het bestaan van de veilige thuishaven, ervaart type 5 de drang om zich hier te verschansen en te vermaken met de eigen ideeën en gedachtewereld.

Waar de aandacht onbewust naartoe gaat: mogelijkheden tot behoud van onafhankelijkheid

De aandacht gaat als vanzelf uit naar observeren; naar denken (intellectuele domein), feiten en analyses; naar dempen en verminderen van gevoelens; naar scannen; naar afsluiten (onthechten) van

gevoel; naar segmenteren (discontinu denken); naar beheersen van de eigen behoeftes (zelfcontrole), rationele oplossingen, kennis, feiten en analyses. De aandacht gaat ook uit naar wie of wat inbreuk kan maken op de veiligheid van de privacy en op de onafhankelijkheid. Dit kan zaken betreffen als (verborgen) verwachtingen of uitgesproken vragen van anderen. Anderen die bijvoorbeeld aanspraak willen maken op de aandacht, tijd en energie van type 5.

De verborgen emotionele bestuurder: de passie van terughoudendheid

Als hoofdtype is bij type 5 angst de onderliggende, bepalende emotie. De basisangst is hiervoor al beschreven. Aanvullend daarop vertellen mensen met type 5 dat zij niet zozeer bang zijn voor het 'gevaarlijke leven' in de buitenwereld (zoals type 6) maar juist voor de sociale buitenwereld én de emotionele binnenwereld; daar begrijpt type 5 weinig van (met het hoofd). Zowel emoties van anderen als van zichzelf brengt hem/haar in verwarring en uit balans. Type 5 ervaart dat als vervelend, mede omdat hij/zij zich op deze twee domeinen deficiënt en onhandig voelt. De strategie om dat te bestrijden, of in geval van type 5 van weg te keren, is dat het type naar binnen gericht is.

Dat noemen wij intrinsiek gericht. Het naar binnen gericht zijn vindt plaats in het hoofd, waarmee overzicht, inzicht en dus ook controle en rust worden verkregen.

Dit is de wijze waarop de energie of passie van terughoudendheid zich uit: type 5 is letterlijk terughoudend met zichzelf. Type 5 is zuinig met het 'weggeven' van zijn/haar aandacht, tijd, energie, fysieke aanwezigheid, van wat hem/haar bezighoudt, zijn/haar ideeën, oplossingen, kennis en liefde. Type 5 is terughoudend om in de (sociale) buitenwereld te zijn, en als type 5 in de buitenwereld moet zijn dan is hij/zij in de regel nog steeds terughoudend met – zichtbaar en hoorbaar – aanwezig te zijn. Type 5 loopt niet met zichzelf te koop en laat niet snel iets van zijn/haar innerlijk zien, laat staan dat hij/zij dat deelt met anderen. Het is hierdoor dat type 5 de drang heeft naar onafhankelijk zijn: onafhankelijkheid maakt het mogelijk om op zichzelf teruggetrokken te zijn. De angst is immers dat als type 5 afhankelijk is, dat anderen teveel van type 5 vragen en willen, wat het terughoudend zijn met zichzelf in gevaar brengt. De omgekeerde redenering klopt ook: vanuit de drang naar onafhankelijk zijn van anderen, is type 5 terughoudend. De angst is dat als type 5 niet voldoende terughoudend met zichzelf is en dus zichtbaar wordt voor anderen, dat zij vervolgens teveel van type 5 zouden vragen en willen. En dat brengt de onafhankelijke positie in gevaar. Vanuit een terughoudende, veilige positie neemt type 5 waar wat er om zich heen gebeurt.

De mentale preoccupatie: de fixatie van gierigheid

De mentale preoccupatie van gierigheid komt op zodra een gevoel ontstaat dat mensen dingen van type 5 verwachten. Gierigheid gaat over behouden wat je hebt. Het gaat niet zozeer om financiële gierigheid (al kan dat wel) maar om alle zaken die voor type 5 van belang zijn om te kunnen overleven in zijn/haar wereld van schaarste. Als passie voor type 5 wordt naast terughoudendheid ook vaak hebzucht genoemd (ook omdat dit één van de hoofdzonden is). Hoewel de betekenis dichtbij gierigheid ligt, is deze net anders. Hebzucht heeft de connotatie van 'willen hebben' in de zin van verkrijgen. Hoewel gierigheid de fixatie beter kenmerkt, is hebzucht type 5 vaak wel bekend. Zo kan type 5 kennis

sterk begeren voor het voeden van de eigen gedachtewereld maar ook ten behoeve van het onafhankelijk kunnen zijn. Type 5 kan zeer hebzuchtig zijn om kennis, feiten en inzichten te verkrijgen. Het gaat hier dus niet puur om de meest gangbare betekenis waar hebzucht mee wordt geassocieerd, namelijk geld, maar type 5 vertelt in panels vaak dat het hebzuchtig is met zichzelf, wat voortkomt uit het basisgevoel van schaarste. De fixatie van gierig zijn, betreft ook zichzelf: type 5 heeft de drang zichzelf voor zichzelf te (be)houden. De fixatie en passie gaan vaak hand in hand en versterken elkaar zodra het type getriggerd raakt en reactief wordt. Dan speelt het op, zou je kunnen zeggen.

Het dominante verdedigingsmechanisme: isolatie

Het verdedigingsmechanisme heeft zowel de functie om de kluwen van het typemechanisme in stand te houden als het nastreven en in stand houden van het geïdealiseerde zelfbeeld.

Het belangrijkste verdedigingsmechanisme om deze functie bij type 5 uit te voeren is isolatie of isolatie van affect (gevoel). Isolatie is het zich loskoppelen van de eigen gevoelens en behoeftes, en daarmee ook van het denken, wat helpt om de impact van de eigen gevoelens op zichzelf te reduceren. Het helpt om chaos in het hoofd te voorkomen en zo rust en overzicht te houden.

Hiermee kan het geïdealiseerde zelfbeeld worden nageleefd: ik ben een rustige, stabiele en bedachtzame rationalist. Het verdedigingsmechanisme helpt ook te overleven in de buitenwereld: isolatie helpt om zich van anderen onafhankelijk te houden. Isoleren kun je hier zien als het tegenovergestelde van zich verbinden met anderen, namelijk zich onthechten en onthechthouden. De isolatie van de eigen gevoelswereld, reduceert ook de impact van gevoelens van anderen op type 5. Type 5 isoleert zich overigens niet alleen van de emoties maar ook van het eigen lichaam en lichaamssensaties; mensen met type 5 rapporteren in panels geregeld dat zij weinig lichaamsbewustzijn ervaren en ook weinig plezier beleven aan lichamelijke activiteit. Type 5 leeft in zijn/haar hoofd.

11.1.3 De belemmerende overtuigingen

Wat dit type is gaan geloven en daardoor zien

De belemmerende overtuiging die type 5 heeft ontwikkeld is dat het is gaan geloven en zien dat het leven meer van type 5 vraagt en verwacht dan hij/zij kan bieden. Uiteraard is dit een projectie maar dat weet type 5 niet. De belemmerende overtuiging van type 5 is dat het innerlijke tekortkomingen heeft, bijvoorbeeld aan innerlijke bronnen, mogelijkheden en vaardigheden, en aan het tegemoet kunnen komen aan wensen, vragen of behoeften van anderen. Type 5 is gaan geloven dat hij/zij in sociaal, emotioneel en communicatief opzicht deficiënt is en tekortschiet. De overtuiging is dat de beste manier om hiermee (en met het leven) om te gaan een rationele benadering is. Om vanuit een afstandelijke en observerende positie overzicht en daarmee controle te houden over het leven en over zichzelf. Type 5 is gaan geloven dat het noodzakelijk is eerst iets (en ook het leven) te moeten begrijpen, voordat hij/zij hier vrij in kan bewegen. Type 5 is verder gaan geloven en zien dat er weinig wordt teruggegeven. Daarom is type 5 gaan geloven dat hij/zij zuinig moet zijn met wat hij/zij van zichzelf weggeeft om niet 'op' te raken. *Last but not least* is type 5 gaan geloven dat om gewaardeerd en geliefd te

worden, je een rustig, stabiel, rationeel, weldenkend en alwetend mens moet zijn.

Voorbeelden van hiervan afgeleide overtuigingen (en oordelen)

Ik schiet tekort.

Ik ben deficient, ik heb allerlei tekortkomingen.

Eerst denken, denken, denken en dan nog eens denken.

Ik leef in mijn eigen wereld en dat is voor mij voldoende en goed.

Ik heb rust en privacy nodig.

Als ik mij kan terugtrekken dan komt het goed.

Alles kun je met kennis en inzicht oplossen.

Met emoties kom je snel in een troebel vaarwater terecht.

Pas als ik het begrijp, kan ik er wat mee.

Als je mensen een vinger geeft, nemen ze je hele hand.

Ik moet mijn grenzen en autonomie bewaken.

Mensen moeten niet te dichtbij komen, dat kost me teveel.

Energie (in mij) is schaars en raakt op. Ik moet mij opladen.

11.1.4 De strategie en vaardigheden

Beweegt weg van, beweegt toe naar en strategie daarvoor

Type 5 beweegt weg van: sterke gevoelens, emoties, sensaties en prikkels, het hebben van (grote) behoeften en verlangens, de buitenwereld, inbreuk van anderen, opdringerige, veeleisende en veel vragende mensen en omstandigheden, gevoelens van inadequaatheid, sociale omgevingen en interacties, afhankelijkheid, onoverzichtelijke situaties en omstandigheden, chaos.

Type 5 beweegt toe naar: de eigen binnenwereld, het hoofd, de ratio, het denken, privacy, alleen zijn, rust en ruimte, kennisvergaren, zelfvoorzienend zijn, soberheid, minimalisme, intellectuele en filosofische zaken, analytisch en gestructureerd denken, overzicht en controle.

De strategie van type 5 (als hoofdtype) om dit te realiseren is de aandacht te richten op de binnenwereld, zodat de (sociale) buitenwereld zoveel mogelijk kan worden buitengesloten.

Type 5 hoeft daar dan zo min mogelijk van waar te nemen en van te ervaren. Binnenin is het veilig en overzichtelijk. Type 5 ervaart de buitenwereld als chaotisch, onoverzichtelijk, druk en veeleisend.

Om dat allemaal zo min mogelijk te hoeven ervaren, zorgt type 5 ervoor om in de binnenwereld afleiding te hebben. Onderdeel van de strategie is zo onafhankelijk mogelijk van anderen te zijn; als type 5 niets aan anderen vraagt, is de kans ook kleiner dat anderen iets aan type 5 zullen vragen. Het motto van type 5: leven en laten leven. En: gun ik jou jouw ruimte, dan gun jij mij mijn ruimte. Om de eigen onafhankelijkheid te kunnen bewerkstelligen, is het hoofdcentrum sterk ontwikkeld; dit brengt type 5 dat het veel zaken zelf kan oplossen. De onafhankelijkheid wordt ook vaak bereikt door zelf weinig behoeften, wensen en eisen te hebben. Vaak heeft type 5 een voorkeur voor een sobere en minimalistische levensstijl en streeft ernaar om zelfvoorzienend door het leven te kunnen gaan.

Vaardigheden en kwaliteiten

Wie iets veel doet, omdat hij/zij het belangrijk vindt, raakt er vaardig in. Dat zijn de kwaliteiten die een mens ontwikkelt. Kenmerkende vaardigheden bij type 5 zijn lezen, studeren, nadenken, observeren, (integraal) waarnemen, analyseren, filosoferen, zich terugtrekken, op zichzelf kunnen zijn, praktische oplossingen vinden en bedenken, onderzoeken, concentreren, hoofd koel houden, overzicht houden.

Veel voorkomende kenmerkende kwaliteiten zijn: leergierig, over veel kennis, feiten en weetjes beschikken, nadenkend zijn, scherpzinnig, humor, belezen, erudiet, welbespraakt, kalm in crisis, respectvol, leven en laten leven, geheimen en vertrouwelijkheden zijn veilig, waarderen van het eenvoudige, met weinig tevreden, betrouwbaar, onafhankelijkheid, ascetisch.

11.1.5 Het gedrag

Waar de aandacht naartoe gaat, gaat ook de energie

Het gedrag dat uit de hiervoor genoemde voorprogrammering, overtuigingen, strategieën en vaardigheden volgt, is bovenal dat type 5 zich inzet voor een gematigd, overzichtelijk en rustig leven. Type 5 kan een enigszins afstandelijke, zelfs arrogante, maar ook objectieve houding demonstreren. Het gedrag dat type 5 kan vertonen is op zichzelf te zijn, anderen met rust te laten en op zijn/haar eigen eiland te verblijven. Type 5 wil alles leren wat er te leren valt over een onderwerp, dingen uitgebreid uitdenken en analyseren. Gesprekken worden bij voorkeur (alleen) gevoerd met andere verstandige en rationele mensen die kennis van zaken hebben. Type 5 houdt van gesprekken die inhoudelijk ergens over gaan en houdt ervan om kennis uit te wisselen. Dus geen gesprekken over hoe het met iemand en zichzelf gaat maar over feitelijkheden, zaken, werk, technische ontwikkelingen, politiek, belastingwetgeving, onderwerpen met inhoud.

In huis heeft type 5 vaak een eigen plek, studeerkamer of kantoor, waar hij/zij dagelijks graag meerdere uren alleen verblijft. Als type 5 zo'n plek moet ontberen, dan is de kans groot dat hij/zij daar wel naar verlangt en dat vroeg of laat gaat realiseren. Type 5 steekt energie in het verkrijgen en hebben van privacy. Als het gaat om kennisvergaren, kan de hebzucht van type 5 zich voordoen als hamsteren. Is de drang tot hamsteren sterk (alles mee naar het eigen hol om te kunnen overleven), dan kan type 5 een echte verzamelaar worden. Het hamsteren kan ook betrekking hebben op tijd verkrijgen om in de eigen ruimte door te brengen: dat is voor type 5 in de regel namelijk niet snel voldoende (dit geldt vooral in de situatie dat type 5 in gezinsverband leeft). Krijgt type 5 onvoldoende tijd om bij zichzelf te zijn, dan kan type 5 hier heel chagrijnig van worden.

Innerlijke overtuigingen richten zich niet alleen op zichzelf (dit geldt voor alle typen), het is ook de bril waarmee naar anderen wordt gekeken. Er wordt onbewust van uitgegaan dat de eigen vanzelfsprekendheden ook voor anderen gelden. Type 5, van wie de innerlijke overtuiging is dat het fijn is met rust te worden gelaten, is dan ook geneigd te denken dat anderen dat ook fijn vinden. Type 5 zal daarom andere mensen veelal met rust laten, hen niet (of nauwelijks) lastigvallen met vragen (en daarmee aandacht opeisen), verwachtingen of wensen. De deal is: leven en laten leven. Type 5 kan andere mensen om die reden al snel als opdringerig, bemoeizuchtig en vervelend ervaren.

Reactiviteit

Wat type 5 stress geeft en reactief maakt, zijn mensen die inbreuk maken op zijn/haar tijd en leven. Dat ervaart type 5 al als hij/zij met iets bezig is en iemand (inclusief bijvoorbeeld zijn/haar eigen partner of kind) vraagt aandacht. Inbreuk is ook als mensen veel vragen stellen en al helemaal als het privé zaken betreft (bijv. vragen naar emoties of hoe het met hem/haar gaat). De gedachte is: dat gaat je niks aan. Een inbreuk is dus een claim op aandacht, energie en tijd. Maar ook geconfronteerd worden met emoties en emotionele reacties van anderen. De reactiviteit uit zich er in dat type 5 zich direct terugtrekt en zich sluit als een oester (dit gebeurt ook of vooral in aanwezigheid van opdringerige en bemoeierige anderen). Maar het kan zich ook uiten in chagrijnig of zelfs heel boos worden. Het gevoel is dat iets wordt afgepakt wat voor type 5 van (over)levensbelang is.

11.2 Kenmerkend voor type 5 in een hulpverleningssituatie

11.2.1 Veel voorkomende aanleidingen voor het zoeken van begeleiding

Een greep uit veel voorkomende aanleidingen van cliënten met type 5 om hulp te zoeken:

- Ik begrijp en weet dat ik iets anders moet gaan doen in mijn leven. Ik heb het altijd fijn gevonden om mijzelf terug te trekken. Het resultaat is dat ik nu zo ongeveer leef als een kluizenaar. Ik heb dit zelf gecreëerd maar toch ervaar ik dit steeds meer als schraal. Ik heb het gevoel alsof ik niet deelneem aan het leven, het alleen maar aanschouw. Alsof ik alleen van de zijlijn toekijk. Ik wil van mijn eiland af, maar weet niet hoe dat moet.
- Graag zou ik meer sociale en communicatieve vaardigheden ontwikkelen. Ik voel me altijd zo onhandig en tekortschieten in sociale omgevingen en interacties. Het voelt net alsof ik dit deel van de gebruiksaanwijzing voor het leven niet heb meegekregen. Mijn vrouw zegt me dat ik borrelpraat moet leren maar dat vind ik echt vreselijk. Toch wil ik mij ontwikkelen.
- Ik heb al veel over het enneagram gelezen en ik moet zeggen dat ik het zeer interessante materie vind. Het helpt me echt enorm om meer van mensen en het leven te begrijpen. Ik wil hier graag meer over leren en hierover praten met een deskundige. Ook heb ik me verdiept in de theosofie en Blavatsky en zie hiermee wel overeenkomsten. Bent u daar ook bekend mee?
- Mijn partner heeft behoefte aan meer verbinding en aan presentheid en aandacht van mij. Na zoveel jaar huwelijk zegt hij/zij hier echt op vast te lopen. Hij/zij zegt dat ik weleens wat aan mijn emotionele intelligentie kan gaan doen. Ik vind dit heel moeilijk. Ik wil hem/haar niet kwijt.
- Ik las *Het enneagram, een gebruiksaanwijzing voor mensen* en dacht: dat is iets voor mij! Ik besef dat het in mijn werk als manager handig is om mijn empathisch vermogen te ontwikkelen. Niet dat ik denk dat je andere mensen ooit echt kunt begrijpen maar een gebruiksaanwijzing kan wellicht helpen.

Ontwikkelpunten die tijdens een functioneringsgesprek op het werk worden geformuleerd, zijn ook vaak aanleiding tot het zoeken van begeleiding. Veel voorkomende ontwikkelpunten voor iemand met

type 5 zijn, dat hij/zij:

- door collega's wordt ervaren als afstandelijk en weinig toegankelijk. Collega's blijken niet snel en makkelijk op hem/haar af te stappen als ze ergens mee zitten en dat is wel de bedoeling. Ook hebben collega's er last van dat hij/zij weinig geduld heeft om hun probleem aan te horen en dat hij/zij altijd direct met een oplossing komt. Dat is niet altijd waar mensen behoefte aan hebben, soms willen ze alleen even sparren of hun ei kwijt kunnen.
- op een eilandje werkt en zijn/haar eigen ding doet, maar dat anderen (collega's en leidinggevendenden) vaak nauwelijks (mogen) weten waar hij/zij zich mee bezighoudt. Het is voor type 5 nodig om meer in het team te gaan meedraaien, meer te gaan samenwerken en communiceren.

11.2.2 Wijze van presenteren in de begeleidingssessies

Een greep uit de groslijst om een indruk te geven van type 5. Hij/zij:

- kan overkomen als iemand die dichtbij zichzelf staat. Als je type 5 wel eens in een panelinterview hebt gezien of iemand met type 5 kent, dan begrijp je waarschijnlijk wat ik bedoel. Ze zijn in de regel mensen die zich weinig bekommeren om aardig te worden gevonden en doen daarom weinig moeite om goed over te komen. Ze zijn op zichzelf. Ze ogen als mensen die zich niet snel door iets of iemand laten gek maken (wat niets zegt over wat er vanbinnen met hen gebeurt).
Uiterlijk kan dit type stoïcijns overkomen.
- komt vaak vrij stil, verlegen, voorzichtig, gematigd en terughoudend over (zoals de beschrijving luidt die je in de boeken vaak tegenkomt van type 5). Dit type 5 is meestal nogal kort van stof en gebruikt weinig woorden.
- kan echter ook heel anders overkomen. Binnen elk typemechanisme valt een spectrum van verschijningsvarianten te onderscheiden. Bij type 5 beslaat het spectrum van het stereotiepe beeld van stil en verlegen tot de minder bekende variant van intellectueel superieur. De laatste variant kan (in zijn/haar afstandelijkheid) zelfs arrogant overkomen en juist breedsprakig zijn. Overigens is type 5 alleen dan breedsprakig, als hij/zij zich in een gehoor bevindt van mensen aan wie die woorden zijn besteed. Type 5 is nogal zuinig met zijn/haar energie maar ook met zijn/haar mooie woorden en gedachtegoed en gooit geen paarden voor de zwijnen. Dit type 5 kan ook alwetend, belerend en betweterig overkomen. Dit is het type 5 dat het weet.
- kan variëren van heel introvert tot heel extravert, het hele spectrum komt voor onder de typen 5. *Wij waarschuwen ervoor om bij het typeren van een cliënt de mate van introversie/extraversie te gebruiken. Ik kom nogal eens extraverte Vijven tegen die elders te horen hebben gekregen dat ze geen type 5 kunnen hebben omdat ze zo extravert zijn. Waar het bij het typeren echter om gaat, is om welk innerlijk patroon van denken/voelen/handelen aan de orde is, dus het totaal van de aard van het typemechanisme en dat betreft niet één zo'n kenmerk. De extraverte Vijf kan zelfs vrij luid en duidelijk en dominant aanwezig zijn. De extraverte Vijven die ik ken, hebben ook veel humor. Dit kan, anders dan vaak wordt verwacht, het panelinterview zijn waarin het meest wordt gelachen.*

- kan leergierig, vragenstellend en nieuwsgierig overkomen maar in de sociale omgang toch ook enigszins geremd. De grote gemene deler is dat de 'gemiddelde' en gezond ontwikkelde type 5 in de regel rustig, enigszins gereserveerd, nadenkend, beschouwend, analytisch en rationeel is.
- kan als een type 5 dat minder goed in zijn/haar vel zit, ook overkomen als afstandelijk, gesloten, onbenaderbaar, teruggetrokken, terughoudend, nerveus en sterk aarzelend. Dit type 5 kan ook vrij gefragmenteerd spreken (niet in volzinnen maar meer in losse woorden). Dit is het type 5 dat het minst sociaal vaardig en het minst ontwikkeld is in communicatief en emotioneel opzicht. De meeste typen 5 kunnen ervaren dat ze dit deel van de gebruiksaanwijzing niet hebben meegekregen, maar het is bij dit type 5 dat dit het sterkst zichtbaar en merkbaar is.
- is op z'n minst sterk rationeel ingesteld en afhankelijk van de achtergrond en bagage kan dit rationele uitmonden in een intellectuele houding en instelling. Dat laatste is niet voorbehouden aan de academisch geschoolde Vijf. Ongeacht de professie waarin type 5 geschoold is en het vak dat hij/zij uitoefent, heeft type 5 een intellectuele houding en wijze van zijn.
- zoekt niet zelden therapie vanwege de eigen eenzaamheid en het geïsoleerd zijn. Ook is een veel voorkomende aanleiding een partner die meer contact en communicatie wenst. Type 5 komt ook om inzicht te vergaren in de werking van (de eigen) emotionele en sociale systemen. Hij/zij kan bang of bezorgd zijn om zich bloot te geven en vreest voor inbreuk op de eigen privacy, het innerlijk en zijn/haar gedachten.
- maakt moeilijk, weinig tot geen oogcontact. Het energieniveau is laag.

11.2.3 Wat werkt en wat juist niet werkt bij dit type

Wat bij mensen met type 5 naar eigen zeggen niet of slecht werkt, is als de coach/counselor meegaat in het intellectuele betoog. Dus als het blijft bij 'praten over'. Wat ook niet werkt, is als je als coach/counselor trapt in de neiging tot terughoudendheid en weinig spreken van type 5 en zo in de situatie komt dat jij degene bent die veel aan het woord en hard aan het werk is.

Wat wel werkt is als jij jezelf als coach/counselor – zonder al teveel poespas of bombarie – deskundig toont, spreekt vanuit een zakelijke, rationele insteek, stiltes laat vallen en zo ruimte biedt waarin type 5 kan gaan spreken. Als je geen genoeg neemt met het eerste, korte antwoord maar type 5 steeds opnieuw uitnodigt nog iets meer over het onderwerp te zeggen (herhalende vraag!). Het werkt als je type 5 met geduld wegvoert uit het intellectuele en uitlegt dat verandering en ontwikkeling niet op die plek zullen plaatsvinden.

Vertragers in het leer- en begeleidingsproces

Enkele voorbeelden van vertragers:

- Als je in de begeleiding te snel en te sterk een appel doet op de cliënt met type 5 om zich te moeten openen en blootgeven over zijn/haar innerlijke roerselen en al helemaal als je te snel, sterk en herhalend appel doet op emoties en zijn/haar gevoelswereld. Door beide kan type 5 in de stress van zijn/haar type schieten, omdat de aard van het mechanisme juist is zich terughoudend over zichzelf op te stellen en weinig over zichzelf te delen. Dat is vanuit het

perspectief van dit type immers veilig. Dat maakt type 5 bij uitstek reactief doordat hij/zij juist met zijn/haar deficiëntie hierin wordt geconfronteerd en het zal hem/haar kunnen doen sluiten als een oester.

- Als je als coach/counselor – naar de beleving van type 5 – teveel praat, teveel aanwezig bent, je te zorgzaam opstelt of je zelfs bemoederend over de cliënt ontfermt. Dan kan de cliënt type 5 afhaken en zich sluiten. Het is voor jou altijd belangrijk om je bewust te zijn van je eigen type-bias en hoe die naar buiten komt bij de uitoefening van je vak en bij deze specifieke cliënt. In geval van type 5 is het extra belangrijk hier alert op te zijn omdat er een verhoogd risico is dat type 5 allergisch is voor jouw aard als coach/counselor. Veel coaches en counselors zijn namelijk (door hun vak, persoonlijke aard en/of gevolgde opleidingen) communicatief en sociaal vaardig, staan in verbinding met hun emotionele binnenwereld en kunnen helpend en zorgend zijn ingesteld.

Dat kan teveel zijn voor de cliënt met type 5. Als deze zich overweldigd voelt, zal hij/zij zich sluiten en terugtrekken in zijn/haar privacy (lees: hoofd). Bedenk dat de natuurlijke aard van type 5 is zich te beschermen tegen inbreuk door derden.

- Als de aandacht gedurende het traject beperkt blijft tot een cognitieve en rationele benadering, tot denken over, tot het verdiepen van inzichten. Dat ligt binnen de natuurlijke neiging (en comfortzone) van type 5 en in de regel heeft de cliënt type 5 dat zelf al goed op een rijtje. Als de benadering tijdens de begeleiding hiertoe beperkt blijft, dan werkt dit vertragend en zet dit weinig tot niet aan tot wezenlijke ontwikkeling.
- Het voorgaande punt kan op nog een tweede wijze vertragend werken, namelijk dat dit een patroon van overdracht en tegenoverdracht in de begeleidingsrelatie kan teweegbrengen. Namelijk, als type 5 in het rationeel, cognitieve betoog in de eigen intellectuele superioriteit terechtkomt, kun jij als coach/counselor het (inferieure) gevoel krijgen dat deze cliënt het allemaal beter weet, beter doorheeft en meer kennis heeft dan jijzelf. Sterker, het is mogelijk dat de minder intellectueel georiënteerde coach/counselor door de 'alwetendheid' van de Vijf-client een gevoel van deficiëntie krijgt en wellicht zelfs gaat denken: wie ben ik om jou verder te kunnen helpen? Als dit patroon optreedt, stagneert het traject en daarmee de ontwikkeling van de cliënt.

Versnellers in het leer- en begeleidingsproces

Enkele voorbeelden van versnellers:

- Als je als coach/counselor goed kan afstemmen op het tempo en de grenzen van de cliënt. Type 5 is gevoelig voor het respect dat je toont voor zijn/haar grenzen en autonomie. Hoe veiliger en meer gerespecteerd hij/zij zich voelt bij jou als coach/counselor, hoe meer en makkelijker type 5 zich kan openen en meebewegen in de begeleiding.
- Als je geduld en compassie hebt met de moeite die type 5 kan hebben om zichzelf te openen en om zijn/haar innerlijke roerselen onder woorden te brengen en te delen. Dit is immers tegennatuurlijk voor veel mensen met type 5. Het kan versnellend werken als je je wat terughoudend opstelt en zo ruimte en tijd biedt aan deze cliënt. Het (enigszins) aannemen van

de voorkeursstijl van de cliënt, brengt dat deze zich veilig voelt en in zijn/haar type kan ontspannen. Dat versnelt het leer- en ontwikkelproces.

- Een grote drijfveer van type 5 is kennis én inzicht te willen vergaren. Er is een behoefte om te willen begrijpen. Het werkt versnellend als je deze insteek (expliciet) als eerste kiest, erkent dat hierin zijn/haar kwaliteit ligt maar dat uiteindelijk de ingangen voor ontwikkeling op andere terreinen moeten worden gezocht.
- Voortvloeiend uit de behoefte aan controle en overzicht, werkt het versnellend als geïsoleerde onderwerpen zoveel mogelijk als geïsoleerd worden behandeld. Probeer dus zo min mogelijk onderwerpen met elkaar te vermengen.
- Als je de slag weet te maken van het hoofd naar het hart, en ook van het denken naar doen!

11.3 Typisch coaching van type 5

11.3.1 Belangrijke compenserende vaardigheden

Om de belangrijke compenserende vaardigheden te ontdekken, kijken we naar welke vaardigheden nuttig kunnen zijn ter uitbreiding van het handelingsrepertoire van mensen met type 5 met als doel de persoonlijke (en professionele) effectiviteit te vergroten. Daarom kijken we in deze paragraaf naar het soort vaardigheden dat type 5 van nature geneigd is minder tot nauwelijks te ontwikkelen maar dat type 5 in het algemeen juist goed zou kunnen helpen.

Type 5 kan aan persoonlijke effectiviteit winnen door het ontwikkelen van compenserende vaardigheden zoals bijvoorbeeld:

- sociale en communicatieve vaardigheden. Zelf op andere mensen leren afstappen, contact leggen en leren om ook meer sociale gesprekken ('borrelpraat') te voeren. Dit betreft ook het experimenteren en oefenen om meer primair en daardoor spontaner te leren reageren en te communiceren zonder (of met minder) ingebouwde bescherming en tussenkomst van het denken;
- ontspannen in het terughoudend zijn en inbouwen van realiteitschecks óf die ander wel werkelijk iets van type 5 verwacht, vraagt etc. Deze angst is meestal namelijk niet reëel maar een projectie;
- grenzen verbaal aangeven zodat de noodzaak tot terugtrekken en terughoudend zijn verminderd. Ontdekken dat 'gewoon' nee zeggen ook een optie is;
- (spontaan) leren meebewegen met andere mensen en ontdekken dat hetzelfde geldt voor de mogelijkheid om ook spontaan ja te kunnen zeggen;
- zijn/haar empathisch vermogen ontwikkelen. Zich leren inleven in de ander maar ook interesseren voor wat de ander bezighoudt en waar de ander mee bezig is;
- in plaats van 'denken... denken.... denken.... en misschien uiteindelijk iets doen of zeggen (of niet)' naar 'denken, doen, zeggen!'
- empathisch gedrag zoals de aandacht verplaatsen naar het bewust contact maken met en

- werkelijk horen van de ander, het inleven in de ander en bieden van troost (door er te zijn);
- uit zichzelf dingen delen en vertellen. Waaronder het benoemen van innerlijke roerselen, gevoelens en sensaties;
- aangeven wat hij/zij graag wil en ook wat hij/zij niet wil. Transparant worden voor zichzelf en de omgeving.

Uiteraard zijn er meer voorbeelden te geven. Wellicht heb je door het lezen van alle voorgaande informatie zelf ook al ideeën gekregen.

11.3.2 Voor persoonlijke ontwikkeling: wat type 5 kan leren van de andere acht typen

Kwaliteiten van de andere acht typen ter inspiratie en uitnodiging voor persoonlijke ontwikkeling van type 5:

- 1 Ideeën en meningen expliciet communiceren en delen, focussen, in actie komen, initiatief nemen, proactief en uit zichzelf handelen, gul met woorden zijn ten behoeve van het duidelijker communiceren, in goed onderling overleg en samenwerking gezamenlijk tot betere resultaten komen.
- 2 Contact leggen, afstappen op andere mensen, *social talk*, verleiden, aandacht en tijd besteden aan anderen, oog voor het welzijn van anderen, aandacht voor en in behoeften voorzien van anderen.
- 3 Afstemmen op anderen, charmeren, actiegerichtheid, *to do*-lijstjes maken en uitvoeren, zichtbaar aanwezig zijn, zichzelf profileren met de eigen kwaliteiten en deze zo beschikbaar stellen, positief zelfbewustzijn.
- 4 Uit het hoofd naar het gevoel: meer tijd en aandacht besteden aan het eigen gevoel en zaken die het hart verrijken. Verbinding maken met de eigen emoties en met die van anderen, zichzelf zichtbaar maken, in de aandacht brengen en zich laten bewonderen, ruimte en gehoor geven aan innerlijke impulsen.
- 6 Wakker en alert zijn, dingen voorkómen in plaats van achteraf te moeten oplossen (in tegenstelling tot de afwachtende houding van type 5), droge humor, vragenstellen, proactief op anderen afstappen.
- 7 Speelsheid, lossier zijn, plezier maken (met anderen), leven met minder structuur, het leven léven en aangaan, de ervaring opzoeken en induiken, het leven actief en opwindend maken, de dingen positief zien en benaderen.
- 8 In de actie gaan, aanwezig zijn, open en duidelijk staan voor iets, leiding nemen, assertiviteit, recht voor zijn raap en *to the point* zeggen wat hij/zij wil en wat niet. Het ook direct zeggen als hij/zij iets niet goed of niet prettig vindt en er niet omheen draaien.
- 9 Focussen op de ander, inleven in de standpunten van anderen, meebewegen met de ander(en).

11.3.3 Oefeningen en thuiswerk die bijdragen aan de ontwikkeling van type 5

Zelfobservatie voor type 5 (werk op gedragsniveau)

Observeer hoe jij geneigd bent het volgende te doen (*dit in de breedste zin, dus ook in welke mate, van juist wel*

- werkelijk horen van de ander, het inleven in de ander en bieden van troost (door er te zijn);
- uit zichzelf dingen delen en vertellen. Waaronder het benoemen van innerlijke roerselen, gevoelens en sensaties;
- aangeven wat hij/zij graag wil en ook wat hij/zij niet wil. Transparant worden voor zichzelf en de omgeving.

Uiteraard zijn er meer voorbeelden te geven. Wellicht heb je door het lezen van alle voorgaande informatie zelf ook al ideeën gekregen.

11.3.2 Voor persoonlijke ontwikkeling: wat type 5 kan leren van de andere acht typen

Kwaliteiten van de andere acht typen ter inspiratie en uitnodiging voor persoonlijke ontwikkeling van type 5:

- 1 Ideeën en meningen expliciet communiceren en delen, focussen, in actie komen, initiatief nemen, proactief en uit zichzelf handelen, gul met woorden zijn ten behoeve van het duidelijker communiceren, in goed onderling overleg en samenwerking gezamenlijk tot betere resultaten komen.
- 2 Contact leggen, afstappen op andere mensen, *social talk*, verleiden, aandacht en tijd besteden aan anderen, oog voor het welzijn van anderen, aandacht voor en in behoeften voorzien van anderen.
- 3 Afstemmen op anderen, charmeren, actiegerichtheid, *to do*-lijstjes maken en uitvoeren, zichtbaar aanwezig zijn, zichzelf profileren met de eigen kwaliteiten en deze zo beschikbaar stellen, positief zelfbewustzijn.
- 4 Uit het hoofd naar het gevoel: meer tijd en aandacht besteden aan het eigen gevoel en zaken die het hart verrijken. Verbinding maken met de eigen emoties en met die van anderen, zichzelf zichtbaar maken, in de aandacht brengen en zich laten bewonderen, ruimte en gehoor geven aan innerlijke impulsen.
- 6 Wakker en alert zijn, dingen voorkómen in plaats van achteraf te moeten oplossen (in tegenstelling tot de afwachtende houding van type 5), droge humor, vragenstellen, proactief op anderen afstappen.
- 7 Speelsheid, lossier zijn, plezier maken (met anderen), leven met minder structuur, het leven léven en aangaan, de ervaring opzoeken en induiken, het leven actief en opwindend maken, de dingen positief zien en benaderen.
- 8 In de actie gaan, aanwezig zijn, open en duidelijk staan voor iets, leiding nemen, assertiviteit, recht voor zijn raap en *to the point* zeggen wat hij/zij wil en wat niet. Het ook direct zeggen als hij/zij iets niet goed of niet prettig vindt en er niet omheen draaien.
- 9 Focussen op de ander, inleven in de standpunten van anderen, meebewegen met de ander(en).

11.3.3 Oefeningen en thuiswerk die bijdragen aan de ontwikkeling van type 5

Zelfobservatie voor type 5 (werk op gedragsniveau)

Observeer hoe jij geneigd bent het volgende te doen (*dit in de breedste zin, dus ook: in welke mate, van juist wel*

tot juist met, en letterlijk hoe je dat doet):

- jezelf terug te trekken;
- jezelf af te sluiten (wie of wat triggert dit?);
- niet deel te nemen;
- dingen voor jezelf te houden (ook werkzaamheden op het werk);
- te communiceren;
- nee te zeggen voordat je hebt nagedacht, maar eigenlijk ook ja had kunnen zeggen.

Stop-oefening (werk op gedragsniveau)

De reactiviteit van type 5 kan zich uiten in het zich sluiten als een oester wanneer een ander te overheersend en indringend op hem/haar overkomt. Het gaat om een handelingsalternatief voor en met de cliënt te vinden voor het omgaan met deze lastige situatie, zodat hij/zij minder gevangen wordt gehouden in de enige automatische reactie die type 5 nu kent. De oefening begint met zich bewustworden hiervan en het beoefenen van zelfobservatie op het moment dat zich dat voordoet. De oefening kan er voor type 5 als volgt uitzien:

Stop	Neem je innerlijke drang om je af te sluiten waar
T	Kom tot jezelf; haal 3 keer diep adem en voel je voeten op de grond (gronden)
O	Observeer alle signalen en reacties in je lichaam en ontspan deze Pareer je natuurlijke neiging met een gewenst alternatief. Bijvoorbeeld: geef je grens aan de indringende ander aan. Vertel bijvoorbeeld dat je het prettig vindt om, als je op
P	maandagochtend achter je computer kruipt, met rust te worden gelaten. Dat je geen behoefte hebt aan het uitwisselen van verhalen over het weekend en gewoon lekker aan de slag wilt.

Waar de stop-oefening over gaat, hangt van de ontwikkelwens van de cliënt af. In het voorgaande voorbeeld stond het leren aangeven van de eigen grenzen centraal, maar hetzelfde voorbeeld kan ook worden gebruikt om beter te leren *socializen*. In dat geval zou de oefening er voor de cliënt als volgt kunnen uitzien:

Stop	Neem je innerlijke drang om je af te sluiten waar
T	Kom tot jezelf; haal 3 keer diep adem en voel je voeten op de grond
O	Observeer en ontspan alle signalen en reacties in je lichaam Pareer je natuurlijke neiging met een gewenst alternatief. Bijvoorbeeld: in plaats van op
P	maandagochtend achter je computer te kruipen om met rust te worden gelaten, voeg je je bij je collega's en informeer je naar hun weekend.

Dit zijn maar twee voorbeelden maar deze eenvoudige oefening blijkt in de praktijk goed te kunnen helpen en ondersteunend te zijn voor het leren doorbreken van automatische neigingen. In de coachsessie kun je samen met je cliënt de gewenste en meest effectieve inhoud voor deze oefening

onderzoeken en vormgeven.

Opdrachten voor thuis of op het werk ter ontwikkeling van cliënt type 5

- Laat je cliënt tijdens een vergadering drie keer het woord nemen om zijn/haar kennis te delen.
- Laat je cliënt één keer per dag een gesprek beginnen met een collega en vragen hoe het met hem of haar gaat.
- Vraag je cliënt in het coachlogboek op te schrijven wat hij/zij vanbinnen voelt/ervaart. En: laat hem/haar reflecteren op het onderscheid denken en voelen.
- Vraag je cliënt te oefenen om oogcontact te maken met de mensen met wie hij/zij praat.
- Vraag je cliënt het initiatief te nemen een ander uit te nodigen om samen iets te gaan doen. Als dat naar de film of het theater is, dan mét een nabespreking ervan. Het gaat om het oefenen van in contact zijn met een ander en het voeren van een sociale conversatie.
- Sociaal participeren: verzin iets met je cliënt (of laat hem/haar als thuiswerk zelf iets verzinnen) waarmee hij/zij zich onder de mensen kan begeven. Vrijwilligerswerk is een heilzame keuze maar ook bijvoorbeeld zich aansluiten bij een zangkoor.
- Activiteiten die de cliënt uit het hart en in het lichaam brengen (die gronden of aarden): zowel activiteiten in de buitenlucht zoals wandelen, tuinieren of dieren verzorgen als lichaamsbeweging zoals yoga, dansles of massages.
- Activiteiten die de cliënt uit het hoofd en in het lichaam brengen. Het gaat erom dat de cliënt oefent om zich in vervoering te laten brengen. Ik heb van mensen met type 5 gehoord dat het hen heeft geholpen naar gevoelige, mooie films te kijken en naar muziek te luisteren die het hart raakt.

11.4 Typisch counseling van type 5

Bezochten steeds bijtschap als je het zelf

Lucius Annaeus Seneca (1^{ste} Chr. 65^{ste} Chr.)

11.4.1 Heling

Als je de verhalen van type 5 hoort (bijvoorbeeld in de panelinterviews), dan wordt duidelijk dat mensen met type 5 kunnen lijden onder hun type. De lijdensdruk van dit type is onder meer het ervaren dat het zichzelf zoveel geïsoleerd heeft van andere mensen dat hij/zij zich nu op een eenzaam eiland bevindt. Natuurlijk realiseert type 5 zich dat dit zelfgekozen eenzaamheid is, omdat het terugtrekken in de eigen privacy ook de veilige strategie was en is om het leven te overleven. Maar op het pad van bewustwording beseft type 5 dat het inderdaad een manier van overleven is en niet van leven. Als type 5 zich dit bewust wordt, ervaart hij/zij vaak de pijn en het verdriet van het zichzelf afgesneden hebben van andere mensen. Ook de pijn en het verdriet van de schraalheid van het

eigen bestaan door het niet werkelijk aan durven gaan van het leven, en het leven werkelijk te leven. Met de bewustwording komt ook het besef (en daarmee de pijn en het verdriet) dat deze keuze niet werd genomen in werkelijke vrijheid. Deze werd ooit lang geleden door het kind gemaakt en diende als oplossing voor het zich deficiënt voelen in de sociale interactie en in het omgaan met emoties, van zichzelf en van anderen. Het type de regie laten houden, betekent voor type 5 dat blijvend voor de makkelijkste weg wordt gekozen, dat wil zeggen dat type 5 zich blijft terugtrekken op zijn/haar eiland, zijn/haar Ware Zelf niet met de wereld deelt en alles wat lastig is – met name sociale interacties – uit de weg blijft gaan. Maar diep vanbinnen weet type 5 dat het juist die dingen uit de weg gaat die het leven rijker, mooier en levendiger maken. Het belangrijkste medicijn voor cliënten met type 5 is zich overgeven aan het 'niet-weten'. Daarmee krijgt hij/zij de ruimte om het leven werkelijk aan te gaan en in de ervaring te stappen. Maar zover zijn we nog niet: lees eerst over het pad van heling voor type 5, een pad om dit mechanisme te helpen ontspannen.

De paradox

Eerst aandacht voor hoe de strategieën van type 5 juist niet werken: de paradox. De paradox(en) bieden belangrijke inzichten die de motivatie brengen om het typemechanisme werkelijk te gaan ontspannen en loslaten. Voorbeelden van paradoxen voor type 5:

- Terugtrekken nodigt uit tot invasie.
- Door zichzelf onafhankelijk en zelfvoorzienend te maken, en zichzelf af te snijden van andere mensen, komen juist minder middelen en bronnen beschikbaar.
- Uit de angst voor schaarste en de aandacht voor het bestrijden van schaarste neemt de schaarste juist toe. Evenals de schraalheid van het leven. Wat de aandacht heeft, groeit.

Pas als iemand met type 5 vastloopt in het uitleven van zijn/haar type – niet onwaarschijnlijk omdat hij/zij aanloopt tegen de paradoxen van het type – is het moment aangebroken om de weg van heling te gaan. Immers, de kosten van het mechanisme zijn hoog en de winst is niet waarnaar wordt verlangd.

Lessen voor heling van cliënten met type 5

Lessen voor heling van mensen met type 5 zijn voor jou als counselor (of coach) belangrijke thema's om mee te werken. Het werkt helend (en heel-wordend) voor type 5 als hij/zij:

- inzicht krijgt in zijn/haar typemechanisme, waaronder de basisangst dat zijn/haar Ware Zelf tekortschiet. En inzicht in het eigen zelfoordeel dat wat hij/zij te bieden heeft niet voldoende zou zijn. Het werkt helend als type 5 leert dat liefhebben en waarderen niet gekoppeld zijn aan een oordeel over wat hij/zij wel of niet te bieden heeft, maar aan het *wezen* van de ander. Het werkt helend als type 5 zich gewaar wordt dat het niets meer of minder is dan zijn/haar eigen oordeel en de projectie daarvan op anderen maar dat dit niet de objectieve realiteit is.
- inzicht krijgt in dat vragende, verwachtingsvolle, indringende en soms overheersende anderen ook onderdeel van zijn/haar projectiemechanisme zijn. Het werkt helend als type 5 leert dat mensen soms iets vragen of zelfs verwachten van hem/haar, maar dat nee zeggen ook een optie is. En als je het kunstje eenmaal onder de knie hebt, is het vrij eenvoudig, een stuk eenvoudiger dan gevangen blijven in het patroon van zich moeten terugtrekken om te kunnen overleven.

- zichzelf toestaat om te ervaren en de ervaring aan te gaan, om zich te herverbinden met het leven en met de mensen. En dat juist door het 'in verbinding' in plaats van 'uit verbinding' gaan, brengt dat type 5 zich aansluit op een onuitputtelijke bron. Zo kan type 5 ontdekken dat de idee van schaarste niets meer of minder is dan een illusie en verwarring van het type.
- zichzelf toestaat te ontdekken dat het uitleven van het eigen typemechanisme juist een groot energielek is, ook al lijkt dat ogenschijnlijk anders. Dat het ontspannen van het eigen typemechanisme, en het zich daardoor kunnen herverbinden met de bron van de levensenergie, behoud van energie betekent en zelfs een stroom van energie kan opleveren. Dat is wat type 5 van type 7 kan ontdekken en ervaren. En dat dit bovendien nog vreugdevol is ook.
- herkent dat zijn/haar terugtrekgedrag anderen alleen maar meer uitnodigt tot opdringerigheid. En het werkt helend als hij/zij leert meer actie te ondernemen, leert te participeren in fysieke activiteiten, wegen vindt om actiever aan gesprekken deel te nemen en over persoonlijke zaken leert praten met het besef dat hij/zij voldoende energie en support heeft om dat te doen.
- zich herverbint met het eigen lichaam, vandaar de veel van type 5 gehoorde uitspraak: "*uit het hoofd, in het lichaam*". Ik heb mensen met type 5 in panelinterviews weleens gekscherend horen zeggen dat ze eigenlijk alleen maar een hoofd zijn (een lopend hoofd). Door het verdedigingsmechanisme van isolatie, isoleert type 5 ook letterlijk het eigen hoofdcentrum van zijn/haar hart- en buikcentrum. Vandaar dat bij heling het herverbinden hiermee een belangrijk onderdeel van de weg is. Het herverbinden met het lichaam, brengt type 5 om weer (meer) in contact te komen met de eigen lichaamssensaties en zelfs het plezier hiervan te ontdekken en ervaren. Zo was er eens iemand met type 5 die in de training Enneagram Intensief voor het eerst van zijn leven het plezier van (samen) dansen ontdekte en vervolgens nauwelijks meer van de dansvloer is geweest.
- herverbint met het lichaamscentrum en zo ervaart dat het lichaam voldoende weet om het leven aan te gaan. Het is de ontdekking dat het lichaamscentrum gekoppeld is aan het doen in de buitenwereld. De ontdekking dat de antwoorden om het leven te kunnen leven en aangaan niet in het hoofd maar in het lichaam zitten. Daarmee gaat het ook om herverbinden met het instinctief (over)leven en erop vertrouwen dat het lichaam instinctief weet wat goed is. Het kan in de buitenwereld meer aan dan type 5 zelf denkt.
- de drijfveer van terugtrekken en het verdedigingsmechanisme van isolatie leert ontspannen.

Het herverbinden met het hart is ook helend voor type 5. De weg door het hartcentrum is echter ook onderdeel van het pad van zelfrealisatie en behandel ik om die reden in § 11.4.3.

11.4.2 Voorbeelden van oefeningen die bijdragen aan heling van type 5

Zelfinzicht door zelfobservatie (werk op typeniveau)

Ter inspiratie enkele suggesties voor punten waarop je cliënt type 5 zichzelf kan laten observeren (thuiswerk). Deze punten of vragen voor zelfobservatie door de cliënt kunnen ook worden gebruikt in de begeleidingssessie als oefening met de herhalende vraag (vervang dan 'ik' door 'jij'). De *hoe*-vraag kun je in de breedst mogelijke zin opvatten, dus die kan ook gaan over 'in welke mate', en van 'juist wel'

tot 'juist niet', maar ook letterlijk 'hoe doe je dat' of 'hoe werkt dat dan in jou?':

Hoe ben ik in verbinding? (en dus ook: hoe ben ik niet in verbinding?)

Hoe ben ik in mijn hart?

Hoe ben ik in mijn lichaam?

Hoe ben ik terughoudend?

Hoe werkt isolatie in mij?

Hoe isoleer ik mijzelf?

Van niet-helpende naar helpende gedachten (werk op typeniveau)

Als hoofdtype laat type 5 zich dominant leiden door zijn/haar denkpatronen, en ook beperken. De oefening van de stoïcijnse filosofen om de niet-helpende, want belemmerende gedachten, te vervangen door helpende gedachten, werkt daarom bij uitstek krachtig bij het stoïcijnse type 5.

Stel, dat een cliënt type 5 als leerwens heeft om makkelijker op (vreemde) mensen af te leren stappen.

In het vraaggesprek wordt verkend wat hem/haar innerlijk tegenhoudt om dat te doen.

Waarschijnlijk komen dan de niet-helpende gedachten op. Laat de cliënt deze eerst allemaal spuien en ze onder elkaar opschrijven, om vervolgens voor elke niet-helpende gedachte een helpend alternatief te formuleren. Het helpende alternatief maakt dat er ruimte komt om het daadwerkelijk te gaan doen.

Kies samen met de cliënt één uit die voor hem/haar het krachtigst werkt (vaak de niet-helpende gedachte die het gewenste gedrag het sterkst tegenhoudt). Centraal hierbij kan staan om in plaats van alle redenen die de client heeft bedacht om niet op andere mensen af te stappen zich op die ene reden te focussen om dat wel te gaan doen. En uiteraard is de beoefening om daar gehoor aan te geven en het aan te gaan thuiswerk.

Zelfbevestiging met behulp van affirmaties (werk op typeniveau)

Uit het hoofd, in het hart.

Uit het hoofd, in het lichaam.

In verbinding met de ander.

Ik ga het aan.

Ik heb mijn eiland niet meer nodig.

Deze affirmaties zijn door mensen met type 5 voor zichzelf geformuleerd. Ze verwoorden precies wat ze op dat moment nodig hadden om hun innerlijk te versterken, ten aanzien van waar zij zich bevonden in hun proces en van wat ze opgelost wilden zien. Ga met je cliënt na wat voor hem/haar een goede affirmatie is, die op een lastig ontwikkelpunt nét dat steuntje in de rug kan zijn.

Aandachtstraining

- De aandacht verplaatsen naar en contact maken met de eigen gevoelens en lichaamssensaties.
- De automatische neiging tot terugtrekken vertragen door te oefenen met aandacht in contact te blijven met de ander(en) en hierin present te zijn.

- De aandacht verleggen van ‘Wat willen ze van mij?’ naar ‘Wat wil ik met hen of voor hen?’

11.4.3 Zelfrealisatie

De weg door het hart voor type 5

Ook voor type 5 voert het pad van zelfrealisatie terug naar en door het eigen hart. Het is het hartcentrum waarin transformatie plaatsvindt omdat hier zich de hiervoor noodzakelijke bron van liefde en compassie bevindt. Deze is een onuitputtelijke bron van rijkdom. Er zijn mensen met type 5 die uit eigen beweging bewust kiezen voor dit pad, al dan niet als gevolg van een eerdere weg van heling. Ook kunnen Vijven op het pad van zelfrealisatie terechtkomen als zij (zoals voor alle typen geldt) een innerlijke of spirituele crisis doormaken. Zo'n crisis kan ontstaan als type 5 wordt geconfronteerd met de paradoxen van zijn/haar type (of varianten hierop). Nogmaals: in de totale privacy van het eigen eiland, ervaart type 5 de pijn en het verdriet van het zichzelf afgesneden hebben van anderen. Het type de regie laten houden betekent bij type 5 niet alleen uit verbinding zijn met en geïsoleerd zijn van de buitenwereld, maar vooral uit verbinding zijn met zijn/haar binnenwereld waaronder het Ware Zelf. De weg terug door het hart, naar het Ware Zelf, gaat over zichzelf herverbinden. Op typeniveau isoleert type 5 zichzelf, op het niveau van de innerlijke waarnemer gaat type 5 de verbinding weer aan en herverbindt hij/zij zich met zichzelf en het leven.

In het diepst van de spirituele crisis kan het voelen als vallen, vallen, vallen... Als de pijn, eenzaamheid en wanhoop op hun hevigst zijn, en het voelt als te zijn terechtgekomen in een vrije val, dan volgt een landing op de bodem van een put. Op de bodem van de put is het stil. Niets is permanent en ook aan een crisis komt weer een eind. Het spirituele aan de crisis is dat het typemechanisme in haar uitputting tijdelijk is uitgeschakeld. In de stilte van de afwezigheid van het type als obstakel, wordt als vanzelf thuisgekomen bij het Ware Zelf en dan is er ineens ontvankelijkheid. De ontvankelijkheid is (meestal) niet permanent maar in dit moment van stilte is die er. Wat type 5 dan ontvangt is de hogere deugd niet-hechten. Het niet langer hechten aan de eigen wereld van gedachten, beelden en ideeën. In het loslaten hiervan ontstaat ook de stilte van het niet-weten. En dit maakt dat ineens verbinding mogelijk is met het werkelijk innerlijk weten, het weten met het hele *zijn*: de hogere alwetendheid die er al die tijd al was. Wat ik mensen met type 5 heb horen vertellen, is dat het landen kan voelen als het landen in het eigen lichaam. Type 5 landt dan na die vrije val in de wereld van opties en mogelijkheden van type 7 (in de richting van de pijl in het enneagram als model met transformatieve processen, zie hoofdstuk 3). De begrenzing van het zichzelf gevangenhouden op het eigen eiland is immers weg. Op dit punt wordt losgelaten te denken het te moeten weten of moeten begrijpen voordat iets kan worden aangegaan. Dat brengt dat de ervaring van het leven zonder obstakel kan worden aangegaan. Aangeland op punt 7 ontdekt type 5 de vreugde van het leven ten volle te leven. Hier laat type 5 de ideeën en beelden over zichzelf en over de wereld los. De Vijf krijgt de *open mind* van type 7 met het vermogen alles anders te kunnen zien.

Met het herverbinden met zichzelf ontstaat ook weer verbinding met het eigen hart (uit het hoofd, in het hart). Dit vergt eerst een weg van heling om niet langer weg te bewegen van de chaos van de eigen

emoties en lichaamssensaties maar om er juist bij te blijven, ze toe te staan, ze aan te gaan en ze te ervaren. Het vraagt in gesprek te gaan met het eigen hart en het leren vertrouwen op de wijsheid van het hart. Type 5 ontdekt dat het hoofd niet alles weet en niet alles kan weten.

Door gevoelens in zichzelf toe te staan en zelfs te verwelkomen in plaats van zich terug te trekken in rationele gedachten, wordt type 5 vaardiger in het omgaan met emoties. Zo komt type 5 erachter dat hij/zij wel degelijk in staat is om ook dit aspect van het leven aan te kunnen. De ervaring zal leren dat de chaos van de emotionele binnenwereld afneemt en de gewaarwording van het bestaan van deze innerlijke rijkdom toeneemt. Als type 5 ontdekt dat het vaardiger wordt in het omgaan met de eigen emoties, krijgt type 5 het zelfvertrouwen dat het ook vaardiger wordt om met de emoties van anderen om te gaan. Dat verkleint de noodzaak tot zichzelf te moeten terugtrekken en vergroot de mogelijkheid van type 5 om in verbinding te komen, blijven en zijn met de buitenwereld.

De conversie van de passie (ondeugd) naar de hogere deugd

Centraal bij de conversie van de passie (ofwel ondeugd) naar de hogere deugd staat de transformatie van reactiviteit naar ontvankelijkheid. Bij type 5, als (de reactiviteit van) de passie van terughoudendheid onder regie van het Ware Zelf is, kan de hogere deugd van niet-hechten of onthechtheid in hem/haar komen. Type 5 ontdekt dan dat de terughoudendheid met zichzelf en het terughoudend leven, niet gelukkig maakt. Het niet langer hechten aan de noodzaak van terughoudendheid en van de isolatie en de privacy van het eigen eiland, brengt dat type 5 in het leven kan gaan participeren. Het is al een vrijheid en verrijking in het leven van type 5 dat hij/zij in verbinding met zichzelf, met anderen en het leven kan zijn. Het cadeau van de onthechtheid is dat type 5 diep vanbinnen ervaart dat er voldoende is en dat hij/zij niet langer levensenergie en kennis hoeft te hamsteren. In verbinding zijn met anderen en met het leven, daarvan raakt type 5 niet leeg maar wordt er juist door vervuld. Dat is de rijke weg van overvloed van de transformatie van type 5.

Innerlijk werk voor zelfrealisatie van cliënten met type 5

Voorbeelden van herhalende vragen die je (ter contemplatie) met type 5 kunt doen:

Wat is voor jou alwetendheid?

Hoe ben jij alwetend?

Hoe ben jij niet-wetend?

Wat is voor jou niet-hechten?

Hoe werkt niet-hechten in jou, of door jou?

Wat is jouw Ware Potentieel?

Wie ben jij in Ware Liefde?

Het Ware Potentieel van type 5

Een mens met type 5 dat vanuit zijn/haar Ware Potentieel leeft, is aanwezig, gegrond, diepzinnig, inspirerend, gevat, helder, in verbinding, medelevend, participeert, deelt zichzelf, lééft, vervoert, kan genieten van samen zijn en van het leven te leven, is luchtig en vreugdevol, is innerlijk wetend én niet-wetend. De levensenergie stroomt, wat voelt als rijk, onuitputtelijk, levend en vreugdevol.