

Op basis van de uitkomst van deze test kunnen we concluderen dat je een type 2 hebt. Naast de 2 zitten de vleugeltypen 1 en 3. Dat betekent dat je in de basis een type 2 bent maar dat je wel wordt beïnvloed door één van deze twee vleugels.

### **Algemene omschrijving**

Ik ben gevoelig voor de gevoelens van een ander. Ik kan zien wat zij nodig hebben, zelfs als ik ze niet ken. Soms is het frustrerend om me zo bewust te zijn van wat anderen nodig hebben, speciaal als ik zie dat ze pijn hebben of ongelukkig zijn, omdat ik niet zoveel voor ze kan doen als ik zou willen. Het is gemakkelijk voor me om te geven, soms zou ik willen dat ik beter nee kon zeggen, omdat ik meer energie steek in voor anderen zorgen dan voor mezelf. Het doet me pijn als mensen denken dat ik hen probeer te manipuleren of te controleren, als ik alleen maar hen wil begrijpen en helpen.

Ik wil graag als een warm en goed mens gezien worden en als ik merk dat ik niet wordt gewaardeerd of er geen rekening met me wordt gehouden, dan kan ik heel emotioneel worden en zelfs eisend. Goede relaties zijn erg belangrijk voor me en ik ben bereid hier voor te knokken.

### **De basisangst**

De basisangst van de 2 is dat hij niet voldoende aandacht en waardering zal krijgen. De 2 heeft de overtuiging dat hij eerst zelf zal moeten geven, voordat hij zal ontvangen. Zijn basisverlangen is om bemind te worden.

### **Het afweermechanisme**

De 2 is gefixeerd op anderen. Er ontwikkelt zich een gerichtheid voor emotionele ontvankelijkheid naar anderen toe en om dit te stimuleren zal de 2 gericht zijn op het vleien van anderen. De 2 gaat er prat op toegankelijk, empathisch en sensitief te zijn. De passie van de 2 is trots. Omdat de 2 behoort tot de driehoek van de imagotypen (2,3,4), die zich vereenzelvigen met het beeld wat zij neerzetten, is de trots waar we over praten de identificatie met dit zelfbeeld van de ontvankelijke en altruïstische helper.

Om dit mechanisme te maskeren beschikt de 2 echter over een getraind afweermechanisme. Dat "repressie" heet, het onderdrukken van de eigen behoeften en emoties. De 2 weet heel goed wat anderen nodig hebben, maar vergeet zichzelf nogal eens. We zien dan het beeld van de helper die in stilte en zonder klagen blijft zwoegen tot hij er bij neer valt. Uiteindelijk kan dit bij een ongezonde 2 resulteren in masochistisch gedrag met uiteindelijk een "burn-out" tot gevolg.

Alles samen kunnen we de 2 kenmerken als een sociaal en zeer actief mens die midden in de samenleving staat en daar zonder te zeuren een bijdrage aan levert.

## **De varianten**

Bijna niemand is een zuiver Enneatype. In je gedrag word je ook beïnvloed door je vleugeltype, een naastliggend type waarvan je ook trekjes hebt. Er zijn in principe 2 vleugels, maar één daarvan is dominant waarover verderop meer.

Vervolgens zit er een dynamiek in het Enneagram, dat wil zeggen dat je op verschillende manieren veranderlijk bent in je gedrag. Zo kennen we een stresspunt en een prestatiepunt.

Als je op je gemak bent, in goede doen, gaat je gedrag in positieve zin lijken op het Enneatype van je prestatiepunt. Als je gestrest bent, of getergd, neem je de negatieve eigenschappen van het Enneatype van je stresspunt aan. “Acting out” wordt dat genoemd. Als je normale verdedigings-strategie niet meer werkt, heb je als het ware nog een extra tactiek die je kunt toepassen. Het gedrag behorend bij het stresspunt of prestatiepunt kan direct worden opgepakt en er kan dus snel heen en weer geschakeld worden. Het zijn stemmingswisselingen die je kunt ervaren.

## **Groeirichting van de 2**

Type 2 zal in goede doen gevoeliger worden. Gevoeliger voor de emotionele staat van anderen, maar vooral ook meer in staat de eigen gevoelens te onderkennen. Net zoals de 4 ontwikkeld de 2 dan meer gevoel voor creativiteit en (zelf)expressie. De 2 zal echter doorgaans moeilijkheden hebben zich hieraan over te geven. “Waarom besteed je zoveel tijd aan jezelf” zal zijn superego zeggen. Maar door toch in contact te blijven met de eigen gevoelens kan de 2 zich verder ontwikkelen en leren om onafhankelijk van anderen te blijven en meer de eigen wensen en behoeften te volgen.

## **De 2 onder stress**

Onder stress pakt de 2 het gedrag van type 8 op. De 2 wordt zoals de 8 directer en harder. Hij laat duidelijk merken wat zijn mening is, zeker als hij het ergens niet mee eens is. Er komt nu duidelijker aan het licht dat de 2 het ook belangrijk vindt om waardering te krijgen en dat dit misschien wel de reden is voor zijn bemoeienissen met anderen. Vooral als dit uitblijft kan hij verbolgen reageren.

Hoewel een 2 normaal gesproken al erg actief is, gaat een 2 onder stress nog harder werken. Maar in dit geval zullen, anders dan gewoonlijk, de mensen dit weten ook. Uiteindelijk heeft de 2 onder zware druk de neiging manipulatief, dominant en overheersend te worden. Langdurige stress leidt tot een afdaling naar een lager gezondheidsniveau.

## **De gezondheidsniveaus**

Riso & Hudson onderzochten de gezondheidsniveaus van Enneatypen. Dit is een lange termijn ontwikkeling en dus niet iets waar je snel in wisselt. Het zijn ontwikkelingsniveaus afhankelijk van je psychische gezondheid, je welbevinden en je geestelijke ontwikkeling. Ieder type kent goede en slechte eigenschappen. Over het algemeen gaan de slechte eigenschappen meer overheersen als je psychisch ongezond bent en de goede eigenschappen overheersen meer als je zeer ontwikkeld en in dat opzicht gezond bent.

“Ongezond” in deze zin heeft niets met je lichamelijke of fysieke gezondheid te maken, nog is het iets wat als verwijtbaar kan worden gezien. Je kunt je misschien voorstellen dat iemand die in zijn opvoeding is mishandeld of iemand wiens kwaliteiten altijd zijn genegeerd door zijn omgeving, zich op een andere manier ontwikkelt (ongezond) als iemand die altijd is gestimuleerd en onder optimaal omstandigheden is opgegroeid.

Voor type 2 kunnen we daarover kort het volgende zeggen:

Een gezonde 2 is over het algemeen zelfkoesterend, onvoorwaardelijk, liefhebbend, empathisch, steunend en gevend zijn.

Een gemiddelde 2 wordt over het algemeen gezien als goedbedoelend, behagend, bezitterig, opdringerig, vol eigendunk en aanmatigend.

Een ongezonde 2 kan zelfrechtvaardigend, manipulatief, bemoeizuchtig, eisend of dwingend zijn en voelt zich vaak een slachtoffer. Ze kunnen zelfs anderen lastig vallen met hun bemoeizucht.

## **De invloed van de vleugeltypen**

### **De 2 met de 1 vleugel (2v1):**

In de basis blijft de 2 altijd een 2 maar daarbij zal hij net zoals de 1 vrij serieus zijn. Het dienstbaar zijn van de 2 zal hier eerder als een roeping worden gezien. Een van de mooiste voorbeelden van dit subtype is moeder Teresa. De meeste 2v1 types zullen dan ook in de zorg te vinden zijn, hier kunnen ze de meest ondankbare taken op zich nemen en tot een goed einde brengen. Maar ook een office manager of secretaresse past goed bij dit type. De steun en toeverlaat van het gehele bedrijf. Zelfopofferend met een trots gebaar zou je het kunnen noemen.

Volgens onze nieuwe inzichten lijken de vleugeltypes wat gedrag betreft heel erg op het tegenoverliggende type in het Enneagram. Voor de 2 met de 1 vleugel is dit Enneatype 6. Hoe sterker de vleugel is ontwikkeld des te meer zal men het gedrag van een 6 in zichzelf herkennen. Men blijft echter een echte 2 die niet zozeer hun angst onderdrukken maar graag zien dat ze nodig zijn binnen de groep. Men is ook graag samen met een partner en kan behoorlijk in paniek raken als ze alleen komen te staan. De zekerheid die hier gezocht wordt, is het nodig willen zijn voor de ander. Ze voelen zich ook al snel verantwoordelijk voor de ander.

Ook zie je vaak dat dit subtype moeite heeft met het tonen van emoties. Het conflict tussen de emotionele behoefte van de 2 en het zich willen houden aan principes van de 1. Men kan gereserveerd overkomen, zeker als ze door omstandigheden in de schijnwerpers belanden. Het liefst is men op de achtergrond en doet daar het goede werk. De persoonlijke assistent, Mat Herben was een mooi voorbeeld als steun en toeverlaat van Pim Fortuin. Men is dan gefixeerd op de ander waardoor de eigen persoonlijke behoeftes niet aan bod komen. Dit gaat zich uiteindelijk wreken en kan doorslaan in overdreven martelaarschap.

### **De Dienaar**

Gezond: Mensen van dit subtype combineren warmte met doelbewustheid. Ze streven ernaar persoonlijk goed en onzelfzuchtig dienstbaar te zijn. De combinatie van de zedelijke inslag van de Een en de empathie van de Twee geeft een sterk verlangen om het menselijk lijden te verlichten. Deze mensen zijn vaak Barmhartige Samaritanen en bereid om ondankbare en weinig aantrekkelijke taken op zich te nemen die anderen doorgaans mijden. Ze zijn serieuzer aangelegd dan het andere subtype. Daarnaast nemen ze openlijker een verzorgende rol op zich. Vaak zijn ze werkzaam in het onderwijs, de openbare dienstverlening of de gezondheidszorg of als geestelijke; ook in de zorg voor misdeelden of lichamelijk of geestelijk gehandicapten komen we ze regelmatig tegen.

Gemiddeld: In dit bereik achten mensen van dit subtype het hun plicht om de strijd aan te binden met hun 'zelfzuchtige' houdingen en gevoelens: ze voelen zich verantwoordelijk voor andermans welzijn en zijn doorgaans plichtsgetrouw, netjes en streng voor zichzelf. Hoewel ze emotioneel geaard zijn, zijn ze veelal geremd in hun emotionele expressie, omdat ze zich weinig op hun gemak voelen als de aandacht op hen gevestigd is. Terwijl ze liever op de achtergrond werkzaam zijn, willen ze zich toch ook belangrijk voelen in andermans leven. Tweeën met een Een-vleugel worstelen met conflicten tussen hun emotionele behoeften en hun principes; vaak leidt het ertoe dat ze een zedelijke of religieuze leer belijden. Ze kunnen uitermate zelfkritisch worden en hun gezondheid in hoge mate veronachtzamen. Ze ontkennen hun persoonlijke behoeften en neigen ertoe de martelaar uit te hangen.

### **De 2 met de 3 vleugel (2v3):**

In de basis blijft een 2 altijd een 2, maar daarbij is de 2v3 net zoals de 3 doelgericht en ambitieus. Omdat het hier een dubbel imagotype betreft, 2 en 3 zijn beide imagotypes, is dit subtype zeer naar buiten gericht. Men praat graag en veel en is ook nadrukkelijk aanwezig. Feestjes en het liefst ook zelf georganiseerd zijn het podium waar de 2v3 het best tot zijn recht komt. Als een perfecte gastheer/vrouw zal het aan niets ontbreken. Charmant is het woord wat het best bij dit type past. Henny Huisman zou zeer goed passen binnen dit profiel. Het gaat er bij dit type om veel vrienden en kennissen te hebben. Diepgaande relaties zullen er echter weinig tussen zitten.

Volgens onze nieuwe inzichten lijken de vleugeltypes wat gedrag betreft heel erg op het tegenoverliggende type in het Enneagram. Voor de 2 met de 3 vleugel is dit Enneatype 7. Hoe sterker de vleugel is ontwikkeld des te meer zal men het gedrag van een 7 in zichzelf herkennen. Dit komt het best tot uiting is het sociale gedrag. Men is charmant en zeer naar buiten gericht. Men komt niet toe aan zelfonderzoek en geeft de voorkeur aan relaties aan de oppervlakte. Het moet niet te dicht bij komen. Anders dan bij de 7 heeft dit bij de 2v3 meer te maken om niet de last te willen dragen van emoties van anderen. Het leven is te kort om hier lang bij stil te willen staan.

Op ongezond niveau kan hier net als bij de 7 weleens sprake zijn van overgewicht en het toegeven aan andere verslavingen. De gezellige dikkerd komt in deze groep veelvuldig voort. Wij vermoeden dat Tineke de Nooij veel kenmerken heeft van dit subtype. Kom er maar gezellig bij jongens, bij moeders is het goed toeven.

### **De Gastheer/Gastvrouw**

Gezond: Mensen van dit subtype zijn meer naar buiten gericht: ze streven liefde na door persoonlijke banden aan te knopen en anderen zich goed te laten voelen. Een Twee met een Drie-vleugel ontleent zijn zelfachting niet zozeer aan het dienstbaar zijn aan anderen, als wel aan persoonlijke kwaliteiten. Hij is op gezelligheid gesteld, praatlustig en innemend, past zich gemakkelijk aan en presenteert 'veel persoonlijkheid'. Hij vindt het heerlijk om zijn talenten en middelen - koken, verhalen vertellen, zingen, toehoren - aan te wenden om vrienden en familie een prettige tijd te bezorgen en zijn innerlijke rijkdom met hen te delen.

Gemiddeld: In dit bereik zijn mensen van dit subtype vriendelijk en opgeruimd, hoewel tegelijkertijd toch ook doelgericht en ambitieus. Doorgaans vervullen ze geen openlijke verzorgende rol. Vaker achten ze hun vriendschap en de kwaliteit van hun aandacht een voldoende geschenk aan anderen. Deze mensen kunnen iets verleidelijks hebben. Daarnaast kan er sprake zijn van een sterkere gerichtheid op relaties, excessieve vriendelijkheid, overdreven sentimentaliteit en histrionisch vertoon, wat zijn oorsprong vindt in de combinatie van het aanvaardingsverlangen van de Drie en de intimiteitsdrang van de Twee. Ze zijn minder serieus en sterker taak gedreven dan het andere vleugel-subtype. Verder is het minder waarschijnlijk dat ze zich aan zelfonderzoek en zelfkritiek overgeven. Mensen van dit subtype zijn direct in wat ze willen en vestigen de aandacht op de door hen verleende diensten. Ze kunnen verwaten, aanmatigend en arrogant zijn.

### **Ontwikkelpad van de 2:**

Vanaf onze geboorte hebben we een standaard verdedigingspatroon aangeleerd. Een standaard repertoire van overtuigingen en reactiepatronen, wat eens functioneel was maar nu niet meer. Blijven we vastzitten in dit standaard patroon dan zal dat wat het oplevert hetzelfde blijven of zich versterken. Als men hiermee tevreden is, dan is er in principe niets aan de hand. Echter loopt men op een gegeven moment tegen bepaalde problemen, die zich lijken te herhalen, of is de huidige situatie niet meer bevredigend, dan

is het punt gekomen om je te ontwikkelen. De wikkel van het Enneatype kan worden afgeworpen, zoals een slang vervelt om te kunnen groeien.

Een belangrijke voorwaarde voor ontwikkeling is bewustzijn. Bewustzijn van de eigen egostructuur en de paradox die hierin schuilt. Voor de 2 is dit het besef dat meer geven aan anderen uiteindelijk geen vrijheid en levensvervulling voor zichzelf brengt. Door de eigen behoeften niet te erkennen schermt de 2 zichzelf af van het verkrijgen van de eigen vrijheid en levensvervulling die hij zo verlangt.

Voor de 2 zijn er een aantal aandachtspunten om zich te ontwikkelen.

- Realiseer dat niet iedereen een vriend hoeft te zijn.
- Maak je niet druk om wat anderen van je vinden.
- Niet iedereen is zo zorgzaam en empathisch als jij, maar dat wil nog niet zeggen dat ze je niet mogen. Zie kleine signalen ook.
- Stel grenzen voor jezelf, leer "Nee" zeggen.
- Word je bewust van je vleierij.
- Valse bescheidenheid is ook trots.
- Vraag je bewust af waarom je iets voor iemand doet.
- Leer naar je lichaam en je hart te luisteren.

Ontwikkelen is net als zwemmen, je kunt het niet leren met een schriftelijke cursus. Deze test en de bijbehorende uitwerking dient wat ons betreft als bewustmaking en een eerste aanzet. Om echt te ontwikkelen zul je dit in het dagelijks leven moeten toepassen. Hoewel het een kwestie is van "gewoon doen" realiseren we ook dat dit niet altijd gemakkelijk is.

## **Kernkwaliteiten en de 2:**

Als we werken met kernkwaliteiten kunnen we voor de 2 gemakkelijk de kernkwaliteiten vaststellen. Volgens de theorie van de kernkwaliteiten kunnen we vervolgens de valkuil, de allergie en de uitdaging bepalen.

Kernkwaliteit: Een kwaliteit die je van nature bezit

Valkuil: Het sterk identificeren met je kwaliteit leidt tot je valkuil. Te veel van het goede.

Allergie: Vervormde kwaliteiten (valkuilen) van anderen waar je slecht mee om kunt gaan.

Uitdaging: Door deze kwaliteit te ontwikkelen word je evenwichtiger

<b>Kernkwaliteiten</b>	<b>Valkuil</b>	<b>Allergie</b>	<b>Uitdaging</b>
Tact	Indirectheid	Botheid	Directheid
Behulpzaamheid	Zelfopoffering	Egocentrisme	Grenzen stellen
Enthousiasme	Hysterie	Afstandelijkheid	Nuchterheid
Relatiegevoelig	Omzichtigheid	Kilheid	Helderheid