



## Beschrijving de vleugel-typen van de 4

Op basis van de uitkomst van deze test kunnen we concluderen dat je een type 4 hebt. Naast de 4 zitten de vleugeltypen 3 en 5. Dat betekent dat je in de basis een type 4 bent maar dat je wel wordt beïnvloed door één van deze twee vleugels.

### Algemene omschrijving

Ik ben een sensitief persoon met intense gevoelens. Ik voel me vaak onbegrepen en alleen, omdat ik me anders voel dan anderen. Mijn gedrag kan drama lijken voor anderen en ik word vaak bekritiseerd als zijnde overgevoelig. In werkelijk verlang ik naar een emotionele band en een diepgaande relatie. Ik vind het moeilijk om een aanwezige relatie volledig te waarderen vanwege mijn neiging om te willen wat ik niet kan hebben en te minachten wat ik heb.

De zoektocht naar emotionele verbinding is er al mijn hele leven en de afwezigheid van emotionele verbinding leidt tot melancholie en depressie. Ik vraag me soms af waarom andere mensen meer dan mij schijnen te hebben, betere relaties en een gelukkiger leven. Ik heb een verfijnd gevoel voor schoonheid, ben creatief en ervaar een rijke wereld van emoties en betekenis in mijn leven.

### De basisangst

De basisangst van de 4 is dat hij in de steek gelaten zal worden omdat hij er niet toe doet. De 4 heeft van nature een hang naar melancholie en de schoonheid van het leven. Voor een 4 is het glas echter altijd half leeg.

De melancholie wordt door de 4 dus zelf in stand gehouden. Er is meestal een fixatie op wat er niet is. Hierdoor ontstaat weer een continu aanwezig gevoel van afgunst. De passie van de 4 is dus nijd of afgunst. Dat is in dit geval niet zo zeer het misgunnen van iets aan de ander, maar het besef dat de 4 dat nooit zal bereiken. "Dat is voor mij niet weggelegd".

### Het afweermecanisme

De 4 identificeert zich sterk met zijn gevoelens en heeft daarom een rijk emotioneel leven. Hij is daar ook erg aan verknocht, want zo kan de 4 uniek zijn en hieraan ontleent de 4 nu juist zijn identiteit.

Door deze opstelling plaatst de 4 zich doorgaans wel buiten de werkelijkheid en buiten de groep. Hij is ook erg individualistisch ingesteld. Vanuit de angst om verlaten te worden of niet geaccepteerd te worden maakt de 4 hier handig gebruik van. Door uniek en bijzonder te zijn willen ze voorkomen dat mensen te dichtbij komen. Als het alsnog dreigt zo ver te komen, stoten ze de ander af, voordat de ander dat kan doen.

Verbinding is een belangrijk thema voor de 4. Natuurlijk verlangt hij uiteindelijk naar verbinding, maar vanuit de angst om hierin teleurgesteld te worden gaat hij zelf vaak die verbinding uit de weg. Een 4 voelt zich uiteindelijk nooit echt ergens bij horen en zal voor

zijn gevoel altijd een buitenstaander blijven. De vermijding van de 4 is wanhoop. Het gevoel dat er niet van hem gehouden wordt. Door de gevoelens van anderen naar binnen te trekken (introjectie) voelt hij zijn eigen wanhoop niet.

## **De varianten**

Bijna niemand is een zuiver Enneatype. In je gedrag word je ook beïnvloed door je vleugeltipe, 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 verdedigingsstrategie 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 4**

Als type 4 zul je in goede doen zoals een gezonde 1 gaan acteren. Je wordt bewuster en krijgt meer realiteitszin. Feit en fictie worden beter van elkaar onderscheiden waardoor ook de emotie beter van de werkelijkheid gescheiden kan worden. De 4 wordt daardoor actiever en participeert meer aan het leven en aan de maatschappij. Je voelt je minder een buitenstaander en kwijt je actief aan je taken. Kwaliteiten die al in de 4 besloten liggen zoals wilskracht, vastbeslotenheid en helderheid komen beter tot uiting. De geïntegreerde 4 laat zich niet meer meeslepen door zijn emoties en blijft aanwezig bij zichzelf en de wereld om hem heen.

## **De 4 onder stress**

Onder stress verliest de 4 zich in romantische fantasieën over hoe het toch allemaal zou moeten zijn. Hij plaatst zichzelf buiten de wereld en kan kluzenaarsgedrag gaan vertonen. Om dit te compenseren wordt de verdediging van de 2 erbij gehaald. Er ontstaat een vreemde situatie, want net zoals bij de 2 zal hij niet laten blijken wat zijn behoeften zijn, maar focus zich op de behoeften van de ander. Door de verwaarlozing van de praktische zaken die belangrijk zijn in het leven zul de 4 de ander echter nodig hebben om hem te helpen.

Met een overdreven, maar geforceerde vriendelijkheid probeert hij mensen aan zich te binden. Vanuit de angst om verlaten te worden kan hij deze mensen ook gaan claimen. Als

deze situatie langer duurt daalt de 4 af naar een lager gezondheidsniveau waarbij hij te maken krijgt met de ongezonde aspecten van dit type.

## **De gezondheidsniveaus**

Riso & Hudson spreken vervolgens nog van de gezondheidsniveaus. Dit is meer 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.

“Ongezonder” 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.

- Een gezonde 4 is zichzelf gewaar, bewust van gevoelens en innerlijke impulsen, sensitief en intuïtief, zacht, tactvol, medelevend, trouw aan zijn gevoelens, zelfonthullend, emotioneel eerlijk en humaan, creatief en vernieuwend. Ze scheppen iets wat anderen raakt.
- De gemiddelde 4 is artistiek, romantisch, fantasierijk, hartstochtelijk, hunkert naar een geïdealiseerde partner, heeft een intens gevoelsleven, is hypersensitief, grillig en humeurig, een buitenstaander en non-conformistisch.
- Een ongezonde 4 is geremd en boos op zichzelf, vervreemd, depressief, geblokkeerd en emotioneel verlamd, teruggetrokken, vermoeid, vol zelfverachting en zelfhaat en kan uiteindelijk zelfs suïcidaal zijn.

## **De invloed van de vleugeltypen**

### **De 4 met de 3 vleugel (4v3):**

In de basis blijft de 4 een 4 maar daarbij is hij net zoals de 3 meer status bewust en ook doelgerichter dan de zuivere 4. Erkenning voor zowel het werk als de persoon is belangrijk. Zelfontplooiing staat hoog in het vaandel, de 4v3 is opzoek naar het ware zelf. In het extreme geval kunnen er zelfs narcistische trekjes ontstaan. Men voelt zich hier niet alleen anders maar ook nogal eens beter dan de rest. Vanzelfsprekend moet dit als een echt imago type wel onderkend worden door de omgeving. Sociaal sterk ontwikkelt en een groot empathisch vermogen, dit wordt vaak ingezet om doelen samen met anderen te verwezenlijken. Men heeft een grote fantasie en kan anderen ook enthousiasmeren en mee nemen in de droom. Een goed voorbeeld was Michael Jackson, zie ook de verdere beschrijving bij Enneatype van de maand.

Volgens onze nieuwe inzichten lijken de vleugeltypes wat gedrag betreft heel erg op het tegenoverliggende type in het Enneagram. Voor de 4 met de 3 vleugel is dit Enneatype 8. Hoe sterker de vleugel is ontwikkeld des te meer zal het gedrag van een 8 herkend worden. Vooral voor de troepen uitlopen is wel wat de 4v3 gemeen heeft met de 8. Vanuit de 4 kan de 4v3 zich ook heel goed inleven in de rol van "de baas". Het verschil met een echte 8 zit hem in de afhankelijkheid van de onderdanen. Daar waar de 8 graag volgers heeft is de 4v3 meer uit op bewonderaars. Als men te veel op de 4v3 gaat leunen, bestaat de kans dat hij afhaakt, de 8 zal altijd de zwakkeren blijven beschermen. Jan Mulder heeft veel gelijkenissen met een 4v3, nadrukkelijk aanwezig en met het gelijk aan zijn kant. Zou hij de idealen die hij ongetwijfeld heeft moeten neerzetten, zou dit hem snel gaan vervelen. Waarom zou hij ook, hij krijgt de erkenning die hij nodig heeft en meer is niet nodig.

### **De Aristocraat**

**Gezond:** Mensen van dit subtype combineren creativiteit en ambitie, het verlangen naar zelfontplooiing en een oog voor het verwezenlijken van doelen, waarbij vaak hun persoonlijke verbetering centraal staat. Ze hechten meer aan sociale omgang dan mensen van het andere subtype en verlangen ernaar zowel succesvol te zijn als zich te onderscheiden. Ze voelen de behoefte om over zichzelf en hun creatieve bezigheden te praten, waarbij ze zorgvuldig de juiste bewoordingen kiezen om zich te uiten en er goed op letten niets te zeggen wat aanstoot kan geven of van slechte smaak getuigt. Ze scheppen met een publiek in gedachten.

**Gemiddeld:** In het gemiddelde bereik zijn Vieren met een Drievleugel sterker zelfbewust en zich bewuster van kwesties met betrekking tot hun eigenwaarde en hoe ze bij anderen overkomen dan mensen van het andere subtype. Ze verlangen naar erkenning voor zichzelf en hun werk en steken doorgaans meer moeite in alles wat met hun zelfpresentatie en aanverwante zaken te maken heeft. Ze zijn praktischer, tegelijkertijd echter ook extravaganter - ze hechten sterk aan verfijning, cultuur en distinctie. Veelal beschouwen ze zichzelf als gedistingeerd en elegant en maken zich bezorgd over hun sociale aanvaarding. Ze kunnen competitief zijn en minachtend op anderen neerkijken. Grootheidswaan en narcisme komen openlijker en direct er tot uiting.

### **De 4 met de 5 vleugel (4v5):**

In de basis blijft de 4 een 4, maar daarbij is hij net zoals de 5 wat meer teruggetrokken. Van uit een enorme creativiteit komen grote dingen tot stand bij dit subtype. Veelal in de creatieve beroepen. Dit doen ze voornamelijk voor zich zelf, roem en glorie is niet iets waar ze op uit zijn. Als het er is, is het prima maar geen noodzaak. Men heeft niet veel op met gezagsstructuren en zal het liefst een zelfstandig beroep kiezen. Hoge eisen heeft men ook niet, dit kan het type zijn dat alles verkoopt en naar het buitenland trekt om op minimale wijze opnieuw te beginnen. Er is een hoge interesse naar het mystieke in de wereld. Hier kan de 4v5 ook geheel in verdwalen, een fantasie wereld creëren die altijd mooier zal zijn dat wat de werkelijke wereld te bieden heeft.

Volgens onze nieuwe inzichten lijken de vleugeltypes wat gedrag betreft heel erg op het tegenoverliggende type in het Enneagram. Voor de 4 met de 5 vleugel is dit Enneatype 9. Hoe sterker de vleugel is ontwikkeld des te meer zal het gedrag van een 9 te herkennen zijn. Net als de 9 zal de 4v5 zich regelmatig terugtrekken, voor de buitenwereld lijkt dit op 9 gedrag.

Er is echter een groot verschil in de innerlijke beleving. De 9 probeert het absolute niets te vinden, terwijl de 4v5 zich terugtrekt in een fantasiewereld waar juist heel veel te beleven valt. Het spirituele hebben beiden wel gemeen, alleen is dit bij de 9 meer ontwikkeld dan bij de 4v5. De 9 zal de spiritualiteit meer georganiseerd met anderen beleven, terwijl de 4v5 dit meer als een privé aangelegenheid beschouwd. Op een feestje zullen ze echter niet van elkaar te onderscheiden zijn. Beiden zullen wat dromerig het feest aan zich voorbij laten gaan. Waarbij de 4v5 nog wel eens tegen een interessant persoon zou kunnen aanlopen waar zeer diepe gesprekken mee gevoerd worden. De 9 zal verhalen van anderen zonder veel commentaar aan zich voorbij laten gaan.

### **De Bohémien**

**Gezond:** Mensen van dit subtype zijn in de regel buitengewoon creatief en combineren emotionaliteit en introspectie met opmerkingsgave en originaliteit. Ze maken zich minder druk om aanvaarding en status dan het andere subtype en zijn in hoge mate persoonlijk en idiosyncratisch in hun zelfexpressie, waarbij ze meer voor zichzelf scheppen dan voor een publiek. Ze genieten meer van het creatieve proces en het ontdekken als zodanig dan van het presenteren en bezitten een grote drang tot verkennen. Ze verzetten zich, ten goede of ten kwade, gewoonlijk tegen de conventie en het gezag en breken met de regels waar en wanneer hun zelfexpressie het hun ook maar oplegt.

**Gemiddeld:** Deze Vieren zijn introverter en sociaal eenzelviger dan het andere subtype en neigen ertoe exclusiever in hun verbeelding te verwijlen. De echte wereld boeit ze minder dan de innerlijke landschappen die ze voor zichzelf scheppen. Ze bezitten een hang naar het exotische, mysterieuze en symbolische en hun persoonlijke stijl is dikwijls excentriek en ongewoon. In dit bereik geven Vieren met een Vijf-vleugel de voorkeur aan alternatieve kringen en kiezen geregeld voor een minimalistische leefwijze. Ze kunnen zich hardnekkig in een isolement terugtrekken en zien zichzelf vaak als een rebelse buitenstaander. Ze kunnen briljante invallen hebben, maar hebben moeite met de praktische uitvoering in de echte wereld.

### **Ontwikkelpad van de 4:**

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, maar vaak loop men op een gegeven moment tegen bepaalde problemen op die zich ook lijken te herhalen. Als men niet meer tevreden is met het huidige, dan is het punt gekomen om zich 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 4 is dit het besef dat altijd willen wat je mist, de ontevredenheid met wat je reeds hebt benadrukt. Voor de 4 zijn er een aantal aandachtspunten om zich te ontwikkelen.

- Realiseer : gevoelens zijn geen feiten.
- Je hebt emoties en verdriet, je bent het niet.
- Wees wat meer realistisch en pragmatisch.
- Kies eerlijke vrienden, die niet altijd in je emoties mee gaan.
- Gebruik vrienden en intimi niet als Klaagmuur.
- Breng structuur in je leven i.p.v. te wachten op de creativiteit.
- Ga iets fysieks doen als je door verdriet wordt overmand.
- Hecht je niet aan emoties en gevoelens.

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 4:**

Als we werken met kernkwaliteiten kunnen we voor de 4 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>
Introspectie	Navelstaren	Zinloosheid	Gewoonheid
Medelevendheid	Depressiviteit	Onechtheid	Opgewektheid
Fijngevoeligheid	Melancholie	Meedogenloosheid	Zakelijkheid
Hartstocht	Emotionaliteit	Cynisme	Nuchterheid