

**Mam,
heb jij dat
nou ook?**

Sylvia Leegwater

Inhoudsopgave

Voorwoord	6
1 De geboorte van een Engel	9
2 De Reversie Methode®	12
3 Het Enneagram	14
4 De weg naar vrijheid	22
5 De twaalf kernverlangens	26
6 De baby	31
Tekening	32
Acceptatie	33
Brief van de baby	34
Veiligheid	39
De specifieke kernverlangens	41
De baby	46
De weg die de ziel vervolgt op aarde	47
7 De peuter	49
Tekening	51
Brief van de peuter	52
Zelfstandigheid	57
De specifieke kernverlangens	59
De peuter (kleuter, vroege schoolkind)	68
Oefening 'Verwachtingen'	70
8 De peuter, de kleuter, het jonge schoolkind	73
Tekening	74
Brief van het jonge schoolkind	75
De specifieke kernverlangens	79
Een kind van zijn tijd	79
Oefening 'Aangepast kind'	101

Colofon

Uitgeverij GVMedia

Ontwerp/opmaak omslag en binnenwerk: Vormvast, Uitgeest

Dit boek is een uitgave van GVMedia media.

Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Bij overtreding loop je kans dat je emoties aardig door de war raken.

ISBN 9789055991815

NUR 770

Geheel herziene herdruk maart 2017



www.gvmedia.nl

info@gvmedia.nl

9	De tienjarige (en de pre puberteit)	103	14	De jongvolwassene	196
	Tekening	104		Tekening	198
	Brief van de tienjarige	105		Brief van de jongvolwassene	199
	Verbinding	112		De specifieke kernverlangens	204
	De specifieke kernverlangens	114		Het innerlijke kind	204
	De tienjarige	120		Oefening 'Van spelend kind naar masker'	217
	Pre puberteit	123		Oefening 'Innerchild-visualisatie'	218
10	De puberteit deel 1	126	15	Ouders binnen het Enneagram	221
	Tekening	128		Alle negen types op een rijtje	222
	Brief van de puber	129		De één-ouder	223
	Intimiteit en seksualiteit	136		Behoeftte aan steun en bescherming	225
	De specifieke kernverlangens	138		De twee-ouder	226
	De puberteit	141		Behoeftte aan aandacht en spiegeling	228
	Oefening 'Vergeven'	147		De drie-ouder	229
11	De puberteit deel 2	149		Behoeftte om het eigen lichaam te ervaren	231
	Tekening	150		De vier-ouder	232
	Vervolg-brief van de puber	151		Behoeftte aan emotionele adem en voeding	234
	De specifieke kernverlangens	156		De vijf-ouder	235
	Angst	156		Behoeftte aan een eigen plek en aan afzondering	238
	Oefening 'Angst'	162		De zes-ouder	238
12	De late puber	164		Behoeftte van het kind om stelling te nemen	241
	Tekening	165		De zeven-ouder	241
	Brief van de late puber	166		Behoeftte om relaties aan te gaan	244
	Verantwoordelijkheid	171		De acht-ouder	244
	De specifieke kernverlangens	173		Behoeftte van het kind aan controle	247
13	De Adolescent	179		De negen-ouder	247
	Tekening	180		De behoefte om te ontwikkelen	249
	Brief van de adolescent	181		Overzicht van de Enneatypen	253
	Ik en de ander	186		De Enneatypen	253
	De specifieke kernverlangens	188		Literatuurlijst	255
	De adolescent	192			
	Oefening 'Begrenzungen'	193			

Voorwoord

Als ouder wil je maar één ding: je kind gelukkig maken. Je wil dat je kind een fijne jeugd heeft waar hij of zij later met een warm hart op terug kan kijken. Dat maakt dat er op de schouders van jou als ouder een zware last drukt. Je wil je kind alle liefde geven die in je zit, een luisterend oor zijn als je kind dat nodig heeft en een warme knuffel zijn wanneer je kind verdrietig is. Je wil je kind koesteren en beschermen en toch zie je dat dit je niet altijd lukt. Hoe pijnlijk is dat!

Je kind is een spiegel: je ziet bij kind het verdriet, de boosheid of de angst terug van de periodes waarin jij tekortgekomen bent in jouw jeugd. Je ziet de mechanismes die jij hebt ontwikkeld om dit tekort niet elke dag te hoeven voelen terug bij je kind.

Mam, heb jij dat nou ook? laat je zien dat je genadeloos wordt gespiegeld door je kinderen op alle gebieden waarin jij te weinig liefde ervaren hebt. Maar daar is iets aan te doen, wanneer je aan de slag gaat met het kind in jou dat het tekort heeft ervaren. Door de oefeningen te doen die bij elk hoofdstuk staan beschreven zal jij op een natuurlijke manier die ouder worden die haar kind liefdevol opvoedt, tijd en ruimte voor zichzelf kan pakken en haar kind zijn eigen ervaringen in het leven gunt.

Opvoeden in deze tijd komt neer op een grote portie zelfkennis van de ouders. Geniet van wat je kind je vol liefde kan leren en maak samen met je eigen kind(eren) en je

innerlijke kinderen deze reis in de tijd. Wat is er leuker om samen met je kind te leren en te groeien?

Geniet van de reis!

*Heel veel liefs,
Sylvia*

Vriendschap en relaties

*Ik wil je ontmoeten zonder je vast te houden
je waarden zonder te oordelen
meegaan zonder beslag op je te leggen
je uitnodigen zonder te eisen
je alleen laten zonder schuld te voelen
kritiek geven zonder je iets kwalijk te nemen
je helpen zonder je te beledigen
Als ik van jou dit zelfde kan ontvangen
ontmoeten we elkaar werkelijk*

auteur onbekend

1 De geboorte van een Engel

Op een mooie zonnige dag, hoog boven in de hemel, lag een klein engeltje wat te dromen op zijn wolkje. Toen hij over de rand van het wolkje keek, ontdekte hij een lichtje, ver ver beneden zich. Opgewonden rende het engeltje naar een oude wijze ziel. 'Kom, kom. Ik heb iets moois gezien,' riep het kleine engeltje opgewonden uit. En het kleine engeltje vertelde van het lichtje dat hij ver beneden zich had zien schijnen. De oude wijze ziel glimlachte om zoveel enthousiasme. Hij keek vaderlijk op het kleine engeltje neer en zei: 'Het lichtje dat jij gezien hebt, dat is de aarde, mijn lieve kind.' Het kleine engeltje begreep hier niets van. 'De aarde?' 'Ja, de aarde. De aarde is een prachtige planeet ver beneden ons. Kijk nog maar eens goed. Dan zul je zien hoe mooi het daar is.'

Het kleine engeltje haastte zich terug naar zijn wolkje en voorzichtig gluurde hij weer over de rand naar beneden. Wat hij zag was oogverblindend. Zoveel kleuren... Eerst zag hij stukken blauw, toen groen en daarna geel. Toen hij beter keek zag hij dat het blauw water was, het groen de bossen en de weilanden en het geel het zand in de woestijnen. Het kleine engeltje boog zich dieper over de rand om het nog beter te kunnen zien. Toen zag hij de bomen, de bergen, de vulkanen, de golven van de zee, de rivieren door het landschap en de immense zandvlaktes van de woestijn. Een diep verlangen vervulde het kleine engeltje. Opgewonden sprong hij op en rende naar de oude

wijze ziel. 'Ik heb het gezien, ik heb het gezien. Het is prachtig. Mag ik daar naartoe?' De oude wijze ziel antwoordde glimlachend: 'Nee, daar is het nu nog niet de tijd voor. Kijk nog maar eens goed wat je nog meer kunt zien.'

Het kleine engeltje vertrok verwachtingsvol naar zijn wolkje. Was er dan nog meer te zien? Hij tuurde weer over de rand naar beneden en...zag de vogels vliegen. Hij zag de vissen zwemmen, de dolfinnen duiken in de golven, de leeuwen luieren in het zonnetje. En het kleine engeltje keek en keek en hij zag nog meer dieren. Vogeltjes die hun jongen aan het voederen waren, eekhoortjes in de hoge bomen, konijntjes spelend in de duinen. Nu wist het kleine engeltje het zeker. Dit was de plek waar hij naartoe wou. Hij sprong op en rende weer naar de oude wijze ziel. Deze was vertederd door zoveel enthousiasme, maar schudde toch zijn oude wijze hoofd. Het was nog niet de tijd. Bedroefd liep het kleine engeltje terug naar zijn wolk. Hij begon de hoop al op te geven toen hij over de rand keek en de huizen van de mensen ontdekte. Hij zag mensen lopen en kinderen spelen. De bakker die zijn brood bakte, de houthakker die zijn hout schaafde, de groente op het land. Hij zag de mensen in hun huizen. De tafels, de bedden. Het kleine engeltje kon het allemaal duidelijk zien. Toen zag hij een huisje dat zijn aandacht trok. Het zag er warm en knus uit... Hij zag een papa en een mama met een klein kindje in haar buik. Binnen in het kleine zieltje groeide een sterk verlangen om bij deze papa en mama te zijn. Zou hij het nog een keer vragen? Het engeltje stond op en toen hij zich omdraaide om naar de oude wijze ziel wou lopen, ontdekte hij dat die al achter hem stond. De oude wijze ziel glimlachte. 'Nu is

de tijd gekomen. Je bent er klaar voor.' De oude wijze ziel knipte de vleugeltjes af van het kleine engeltje en deed hem een rugzakje om. 'Dit is jouw rugzakje. Speciaal voor jou. Hierin zit alles wat jij nodig hebt in jouw leventje. Een zorgvuldig uitgekozen pakje met problemen en een pakketje speciale talenten en mogelijkheden om de problemen aan te kunnen. Pas er goed op! Onthoud goed dat je een engeltje bent en dat je hier ooit weer terugkomt.' Het kleine zieltje was zo overweldigd dat het niets meer kon zeggen en zo vertrok het naar de aarde. Vol goede moed, verlangen en zijn rugzakje.

Zes maanden later wordt het baby'tje van de papa en mama geboren. Naakt, nog warm van mama's buik en vermoeid van de reis komt het zieltje op de wereld. Zijn lichaampje voelt vreemd nog niet vertrouwd, de geluiden komen vaag bekend voor, het licht is fel aan zijn oogjes. De emoties van de mensen om hem heen voelen als een zware energie die op hem drukt. Wanneer het zieltje de geur van mama ruikt, haar in de ogen kijkt en lekker warm ingepakt op haar buik ligt weet het kleine zieltje dat het goed is. Het avontuur is begonnen!

Naar: Hoe de kleine engel naar de aarde kwam. Hilda Herklotz ISBN 9789082037609

Mijn speciale dank gaat uit naar Leontien Lobbezoo van de Vrije School Zaanstreek die me op de verjaardag van mijn zoontje Dante ontroerd heeft door dit prachtige verhaal vol liefde te vertellen.

2 De Reversie Methode®

De Reversie Methode® staat eigenlijk voor het terugdraaien van de tijd: je kind zal je als ouder door zijn of haar gedrag confronteren met niet-geheelde ervaringen uit je eigen verleden. De pijn die jij voelt, zonder dat je je dat bewust bent, is voor je kind zichtbaar en voelbaar en daar zal je kind dan ook op reageren. Met andere woorden: dat wat je jouw kind nu net had willen besparen zal zich bij jouw kind aandienen. Daar doe je niets aan! Op deze wijze laat het leven jou kennismaken met je ongeheelde ervaringen, zodat je deze alsnog kunt helen.

Vaak zorgen pijnlijke gebeurtenissen ervoor dat je je gedrag aanpast. Stel je voor dat jij als kind je moeder graag helpt. Op een dag laat je per ongeluk iets vallen en je moeder wordt heel boos op je. Hier kun je zo van in verwarring raken dat je het helpen voortaan wel laat, angstig voor weer zo'n boze moeder-ervaring. Je past je natuurlijke gedrag aan en zal niet gauw geneigd zijn weer te helpen. De kans bestaat dat je de volgende keer dat je moet helpen weer iets niet goed doet, alleen al door de stress. Door ervaringen die te groot zijn om te kunnen begrijpen, passen we ons gedrag aan. In dit geval begreep je niet waarom je moeder ZO boos werd. Je wilde toch alleen maar helpen? Doordat je jezelf verteld hebt dat helpen problemen oplevert, pas je je aan. Dat aangepaste gedrag is als een jas die je aangetrokken hebt over je natuurlijke gedrag, je werkelijke zelf.

Een kind zal altijd communiceren met wat er onder

die jas zit, wat je echte gevoel is, en zo krijgt het twee verschillende boodschappen. Het kind hoort het verlangen van de ouder, maar ook de beperking die het zichzelf heeft opgelegd. Hierdoor geeft de ouder voor het kind geen eenduidige boodschap. Naar welke boodschap zal het kind nu luisteren en handelen?

Welke boodschap het kind ook kiest, de ouder zal geraakt worden. Kiest het kind voor de boodschap van het innerlijk kind van de ouder, dan raakt het kind het verlangen van de ouder dat onder zijn jas zit. De ouder zal bang worden dat het kind dezelfde pijn gaat ervaren als hij of zij zelf heeft ervaren. Kiest het kind voor de boodschap van de beperking, de jas die de ouder heeft aangetrokken, dan zal de ouder geraakt worden doordat de ouder zijn eigen beperking terug ziet in het kind. De ouder ziet bij het kind de worsteling terug die hij of zij zelf ervaart. In beide gevallen word je dus geraakt en zullen zorgen, verdriet en boosheid tussen jou en je kind instaan. De Reversie Methode maakt inzichtelijk wat je nu precies raakt en waar dit naar te herleiden is. Door inzicht te krijgen in je eigen onverwerkte stukken zul je je kind beter kunnen begrijpen, aanvoelen en begeleiden.

Dit boek neemt je door alle fases van het kinderleven mee naar je eigen onverwerkte stukken. Het laat je zien wat je voor je kind spiegelt en het geeft je handvaten om samen te groeien en te ontwikkelen. Voordat we aan de slag gaan heb je wat meer kennis nodig. Kennis van het Enneagram, de kernverlangens en de ontwikkelingen die een kind gedurende de eerste 21 jaar van zijn leven doormaakt.

3 Het Enneagram

Het Enneagram is een eeuwenoud model dat in het Grieks letterlijk 'negen' (*ennea*) en 'teken' (*gramma*) betekent. Enneagram staat in dit geval voor een voor figuur met negen tekens. Het bevat een cirkel, een hexagram en een driehoek. Het Enneagram is een veelzijdig model: het fungeert bijvoorbeeld als model voor karaktertypologie en als procesmodel. Het Enneagram is door George Gurdjieff (1877-1949), een Grieks-Armeense wijsgeer, rond 1910 naar het westen gebracht. Hij verklaarde dat met behulp van het Enneagram alles in het universum te bewijzen viel. Later heeft Oscar Ichazo het Enneagram als psychologisch model ontdekt. De karaktertyperingen komen oorspronkelijk bij hem vandaan. Dat is één van de manieren waar ik het Enneagram ook voor gebruik.

Daarnaast heb je het Enneagram als procesmodel, een logische volgorde van stappen. Het legt in die functie in negen stappen uit waar we op dit moment staan en wat we nodig hebben om verder te komen in onze ontwikkeling en in alle andere processen in ons leven.

Het Enneagram, model voor karaktertypologie

Het Enneagram is onder te verdelen in negen punten aan de buitenkant van de cirkel. Elk punt staat voor bepaalde kwaliteiten die we nodig hebben in het leven en die je verder kunt ontwikkelen. Het zou dus mooi zijn als we in onze jeugd alle punten langs zouden gaan en van alle punten alle kwaliteiten

kunnen ontwikkelen. De realiteit is anders. Wanneer we niet genoeg begrip of veiligheid krijgen (lees: liefde!), gaan we houvast zoeken bij een van de negen punten. We blijven daar als het ware hangen en daardoor ontwikkelen we de specifieke kwaliteiten van dat punt zo sterk dat het ons tegen gaat werken. Door onszelf vast te pinnen kunnen we de wereld alleen vanuit dat type ervaren. Hoe we de buitenwereld zien, ervaren, voelen is afhankelijk van het type dat we hebben ontwikkeld. Je zou kunnen zeggen dat we ons vanuit een bepaald type beschermen tegen de pijn en onbegrip van buitenaf. Zo wordt je gedrag steeds specifieker en uiteindelijk vormt zich jouw karakter vanuit dat punt. Omdat we ons zo verdiept hebben in dat ene punt op het Enneagram ontwikkelen we ook een specifieke bij dat punt passende methode om met stresssituaties om te gaan. Elke keer als er een stresssituatie optreedt, handelen we onbewust op exact dezelfde wijze volgens de mogelijkheden van dat type. Dit wordt ons verdedigingsmechanisme genoemd.

Om een voorbeeld te geven: Iemand met veel één-energie heeft als kwaliteit punctualiteit en perfectionisme. De één zal zich altijd correct en volgens afspraak gedragen. Hierdoor zal hij in een stresssituatie niet boos worden, want de één gelooft dat het uiten van boosheid niet perfect is. Dus kropt hij zijn woede op en doet net alsof er niets aan de hand is. Wanneer die opgekropte woede zijn limiet heeft bereikt, hoeft er maar iets kleins te gebeuren of er vindt een explosie plaats van boosheid. Het verdedigingsmechanisme van de één is dan ook reactieformatie, een andere reactie geven dan je van binnen voelt. Zijn kwaliteit werkt hem hier dus tegen. Als hij

zijn boosheid eerder had geuit dan had hij geëxplo-
deerd.

Het Enneagram laat zien dat we ons gespeciali-
seerd hebben in een bepaald type, dat we hierdoor de
wereld van één bepaalde kant zien en ervaren en dat
we onszelf daar enorm mee beperken. We krijgen in
ons leven met alle types, energieën of kwaliteiten te
maken en we hebben een voorkeur op één bepaald
punt. In dit boek ga ik niet diep in op de karakter-
structuren, ik kijk alleen naar de valkuilen die je als
ouder kunt ervaren als je vanuit een bepaalde energie
je ouderschap vervult. Je kunt er op verschillende
manieren achter komen welk type jij gebruikt in je
opvoeding.

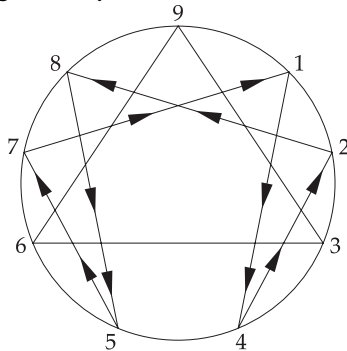
1. De meest betrouwbare manier is je te laten testen
door een Enneagramcoach.
2. Door de verhalen te lezen van 'Ouders en het
Enneagram' (zie verder op in het boek) vind je ook
veel herkenning. Vaak herken je jezelf bij meerdere
enneatypen. Dat maakt in dit geval ook niet zo veel
uit, zolang je je maar bewust bent van de bijbe-
horende valkuilen. Deze valkuilen zijn de redenen
waarom ik de karakterstructuur heb opgenomen in
dit boek.
3. Het is ook vaak verhelderend om een ander te laten
bepalen wat voor soort ouder jij bent. Een deel van
ons karakter houden we voor onszelf onbewust.
Een ander ziet al die karaktertrekjes die je voor
jezelf verborgen houdt wel goed.
4. Door goed op de signalen van je kinderen te letten
krijg je ook aanwijzingen over jezelf. De karakter-
trekken die je bij hen zo moeilijk te aanvaarden
vindt, zijn zonder uitzondering een onderdeel van
jouw karakterstructuur.

Als je je eigen energie bij iemand anders tegenkomt,
dan kun je daarmee botsen. Dat lijkt vreemd, maar
misschien helpt het als je zo'n botsing ziet als een teveel
van een bepaalde energie c.q. kwaliteit. Komen we
deze energie in een ander tegen dan staat die ander ons
tegen. We willen hem afstoten, maar eigenlijk stoten
we onszelf dan af. Vandaar dat we zo'n laag zelfbeeld
hebben. We zijn ons doorlopend bewust van de ontbre-
kende kwaliteiten en het teveel aan kwaliteiten van het
ene punt dat we hebben en ervaren dat als ongezond,
verbroken, alsof iets in stukjes uiteen is gevallen.

Ook kinderen ontwikkelen een teveel van een
bepaalde kwaliteit om in deze wereld te kunnen over-
leven. Ze moeten zich wel verdedigen. Bij kinderen
moeten we dus niet hun verdediging verzwakken (dan
gaan ze onmiddellijk weer op zoek naar een nieuwe
balans!), maar kijken hoe we ze kunnen ondersteunen
door de onbalans in de omgeving te verzwakken.

Daarom is het belangrijk om naar de directe omge-
ving van het kind, de ouders, te kijken wanneer we
een kind met problemen willen helpen. Door de omge-
ving in balans te brengen scheppen we voor het kind
de mogelijkheid zich verder te ontwikkelen. Een kind
staat nog heel sterk in verbinding met zijn zelfhelend
vermogen. Door rust te brengen in de omgeving zal
het kind de kans krijgen zijn blokkades op te lossen.
Zo kunnen ze weer met een schone lei beginnen.

Het Enneagram als procesmodel



Binnen het procesmodel staat de cirkel van het Enneagram voor eenheid en elk punt staat vast. Het hexagram is de motor om de cirkel te laten draaien. Het levert in zeven stappen de energie om de negen stappen aan de buitenkant van de cirkel te maken. De driehoek staat voor de energie van buitenaf. Elke proces heeft energie van buitenaf nodig om te kunnen draaien. De driehoek geeft drie momenten aan waar die energie wordt toegevoegd.

Het Enneagram kent negen stappen. Elke stap is een essentieel onderdeel van een proces. Maar ook de binnenlijnen en de snijpunten van het hexagram met de driehoek hebben een betekenis. In dit boek geef ik het procesmodel weer dat een kind volgt vanaf het moment dat het als zieltje op aarde komt tot de leeftijd van 21 jaar, wanneer hij of zij klaar is om zichzelf te gaan ontplooien.

Dit is een ingewikkeld proces. Ik zal zo veel mogelijk met tekeningen duidelijk maken in welk deel van het

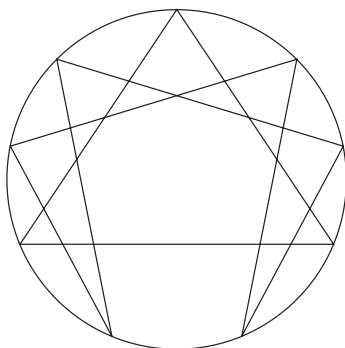
proces we zitten, wat het kind nodig heeft en waar zijn ontwikkeling op dat moment ligt.

Het mooie van het procesmodel is dat het leven een stuk eenvoudiger wordt als je het eenmaal begrijpt, zeker de opvoeding van een kind. Je kunt zo duidelijk aflezen wat een kind op een bepaald moment nodig heeft en waar zijn ontwikkeling ligt. Door het benoemen van de behoeftes van je kind krijg je ook duidelijk in kaart waar de hiaten in jouw opvoeding zaten. De manier waarop jouw ouders jou opgevoed hebben, speelt een grote rol in de opvoeding die je je kinderen hebt gegeven. Het blijkt in de praktijk heel lastig te zijn om los te komen van je eigen opvoeding: de manier waarop je zelf bent opgevoed is namelijk de enige die je kent. Dus ook al verzet je je tegen die manier, uiteindelijk zul je zien dat jouw manier van opvoeden niet zoveel verschilt met de manier waarop je ouders het hebben aangepakt. En de manier waarop jouw ouders het hebben aangepakt scheelt weer niet zo veel met de manier waarop hun ouders het hebben aangepakt. En ga zo maar door.

We leven nu in een tijd waarin we heel bewust omgaan met de opvoeding van onze kinderen. Nu is de tijd dan ook gekomen om de cirkel te doorbreken. Laat de oude waarden en normen los, schud ze van je af, en ga op zoek naar jouw manier, jouw waarden en normen die passen bij wie jij bent en zou willen zijn. Het procesmodel van de ontwikkeling van een kind helpt je daarbij! We noemen dit model 'De weg naar vrijheid'.

Tekening

Het Enneagram bestaat uit een cirkel, een hexagram en een driehoek.



De cirkel

Het Enneagram telt negen punten, die staan aangegeven op de cirkel. Deze punten komen overeen met de groei van het kind (van geboorte tot volwassenheid).

Elk punt heeft een specifieke energie. Deze energie vind je terug in het gedrag van het kind als het zich in dat specifieke ontwikkelingsstadium bevindt.

De negen ontwikkelingsstadia worden in dit boek één voor één behandeld.

Het hexagram

De zes lijnen van het hexagram beschrijven de zes ontwikkelingsstadia van de weg naar vrijheid. Deze ontwikkelingen liggen 'verscholen' onder de leeftijdsfasen die we op de cirkel aantreffen. De zes lijnen zijn de motor waarop de cirkel kan draaien. Zonder het

doormaken van deze zes ontwikkelingen zou de groei – zoals terug te vinden op de cirkel – niet kunnen plaatsvinden. De zes ontwikkelingen staan beschreven in de hoofdstukken 6, 7, 9, 10, 12 en 13 van dit boek.

De driehoek

De driehoek staat voor invloed van buitenaf. Er is dan ook geen ontwikkeling aan verbonden. Om een nieuwe stap in zijn ontwikkeling te kunnen zetten heeft het kind deze energie-impuls van buiten nodig.

De werking van de driehoek staat beschreven in hoofdstuk 8, 11 en 14 van dit boek.

De twaalf snijpunten

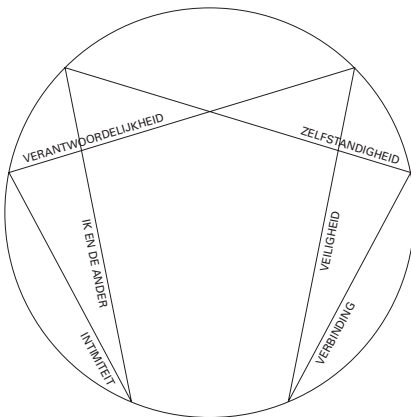
De twaalf punten waar het hexagram de driehoek raakt staan voor de twaalf kernverlangens. En die vormen de brandstof voor de motor waarmee het ontwikkelingsproces volledig kan worden voltooid.

De twaalf snijpunten en de daaraan verbonden kernverlangens staan beschreven in hoofdstuk 6 tot en met 14 van dit boek.

Waar de weg naar vrijheid de motor is, zijn de kernverlangens de brandstof om de cirkel aan de buitenkant te laten draaien. Het is hier mooi te zien dat de kernverlangens van buitenaf worden toegediend en niet uit jezelf kunnen komen. Je moet ze op de juiste leeftijden van je ouders of opvoeder krijgen.

4 De weg naar vrijheid

De weg naar vrijheid loopt via de binnenlijnen van het Enneagram. Het geeft de ontwikkelingen aan van het kind vanaf de geboorte tot 21 jaar, wanneer het kind klaar is met ontwikkelen en zichzelf kan gaan ontplooiën. De binnenlijnen, het hexagram in het Enneagram, bevat zes lijnen, er zijn ook zes ontwikkelingen.



1. Ontwikkeling van veiligheid
Je veilig en thuis voelen in je lichaam en in de omgeving.
van 0 tot 6 maanden
2. Ontwikkeling van verbinding
Je kunnen verbinden met jezelf maar ook met de omgeving.
van 6 maanden tot 2 jaar
3. Ontwikkeling van zelfstandigheid
Het ontwikkelen van een eigen ik.
van 2 jaar tot 8 jaar
4. Ontwikkeling van ik en de ander
Jezelf leren kennen ten opzichte van de ander. Hoe kijken anderen naar mij? Wat hoort bij mij?
van 8 jaar tot 14 jaar
5. Ontwikkeling van intimiteit en seksualiteit
Kwetsbaar durven zijn lichamelijk, mentaal en emotioneel.
van 14 jaar tot 17 jaar
6. Ontwikkeling van verantwoordelijkheid
De verantwoordelijkheid durven nemen voor je gedachten, gevoelens en daden.
van 17 jaar tot 21 jaar

Wanneer de eerste 21 jaar deze ontwikkelingen goed zijn doorlopen, dan ervaar je een gevoel van vrijheid.

Deze ontwikkelingen vertegenwoordigen allemaal:

1. Een fase in het kinderleven. Aan elke fase is een bepaalde leeftijd verbonden, al moet je die niet te letterlijk nemen. Elk kind ontwikkelt zich op zijn eigen tijd.
2. Een terugkomende ontwikkeling gedurende de hele groei tot volwassenheid. Dit komt doordat

het hexagram de motor is waarop het Enneagram ronddraait. De ontwikkeling aan de buitenrand, de negen stappen, is mogelijk doordat de motor, de ontwikkelingen via de binnenlijnen, de buitenrand in beweging zet. Dat klinkt ingewikkeld maar via de tekeningen voor elk hoofdstuk zal alles duidelijker worden.

De 21 jaar is een cyclus die zich continu blijft herhalen. Daarna ga je dus weer de weg naar vrijheid in en heb je de kans om de ontwikkelingen die zijn blijven steken weer op te pakken en je gevoel van vrijheid te vergroten. De leeftijden lopen dan niet meer synchroon. Je kunt bijvoorbeeld wel 3 jaar veiligheid ontwikkelen en een half jaar verbinding.

Om te zien in welke ontwikkelingsfase je nu zelf zit, hoef je alleen maar te kijken naar welke levensvragen je nu bezighouden. Als het heel belangrijk voor je is wat de ander van je denkt dan zou je weleens in de ontwikkeling 'Ik en de ander' kunnen zitten. Ben je bezig een eigen leven op te bouwen, met een eigen zaak of een nieuwe baan, dan heb je hoogstwaarschijnlijk met 'zelfstandigheid' te maken.

Pak een pen en papier. Zet boven aan een lege pagina het woord LEVENSVRAGEN. Schrijf hieronder dan alle vragen die je op dit moment bezighouden in het leven. Wanneer je alle vragen hebt genoteerd, kun je zien in welke ontwikkeling op de weg naar vrijheid jij op dit moment in je leven zit. In het volgende hoofdstuk, 'Kernverlangens', kun je dan zien wat je nodig hebt om je verder te ontplooiën.

Voorbeeld:

LEVENSVRAGEN

Ga ik mijn huis verkopen of wacht ik nog een paar jaar?

Ga ik als ik mijn huis verkoop huren of weer kopen?

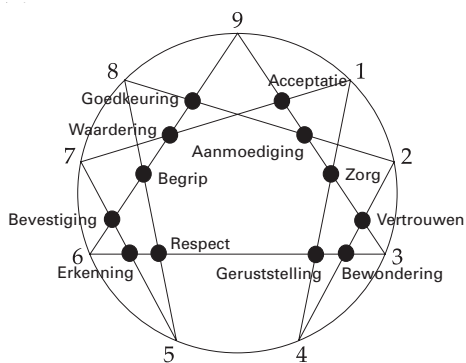
Waar wil ik dan wonen?

Welke eisen stel ik aan mijn omgeving en mijn toekomstige huis?

enzovoorts.

Je kunt zien dat dit voorbeeld over de ontwikkeling VEILIGHEID gaat.

5 De twaalf kernverlangens



Om tot een gezond, evenwichtig individu te kunnen opgroeien hebben wij als mens een aantal elementaire behoeften. De eerste elementaire behoefte is op lichamenlijk niveau. Om überhaupt te kunnen leven hebben we lucht nodig om in te ademen, drinken en voedsel om ons lichaam te voeden. De tweede elementaire behoefte is op het gevoelsniveau. Om het lichaam te kunnen ervaren is er beweging, bescherming en aanraking nodig. De derde elementaire behoefte is op het mentale niveau. Om onszelf te ervaren als individu hebben we informatie nodig. In het prille begin bestaat de informatie uit het brabbelen dat ouders met een baby doen. Later komt daar gericht praten, uitleggen en school bij. De informatie die een kind tot zich krijgt en neemt wordt steeds groter naarmate het ouder wordt.

Wanneer deze behoeften allemaal vervuld zijn komt er op een hoger niveau nog een behoefte bij: de behoefte aan liefde. Een kind dat geen zuurstof binnen krijgt, zal zich niet afvragen of zijn moeder wel of niet van hem houdt. De behoefte aan liefde ontstaat dus pas wanneer van alle elementaire behoeften zo veel aanwezig is dat het kind kan overleven. Bescherming ontvangen om de kou en de warmte buiten te sluiten wil nog niet zeggen dat het genoeg is om je er ook prettig bij te voelen.

Liefde is onder te verdelen in twaalf onderdelen, de twaalf kernverlangens. Deze zijn: zorg, geruststelling, bewondering, vertrouwen, aanmoediging, goedkeuring, begrip, respect, erkenning, bevestiging, waardering en acceptatie. We kunnen onze liefde naar de ander ook op deze twaalf manieren uiten.

Elke manier is van evenveel belang en niet ondergeschikt aan de ander. Wel kan de behoefte van een kind in de verschillende ontwikkelingsfasen veranderen. Een kind van één maand oud heeft nu eenmaal meer behoefte aan zorg en geruststelling dan aan bevestiging. Per ontwikkelingsfase van het kind is het via het Enneagram goed te zien welk specifieke kernverlangens hij nodig heeft. Let op! Dat maakt de andere kernverlangens niet minder belangrijk, maar op dat moment wel even ondergeschikt aan die paar specifieke kernverlangens. Je kunt het vergelijken met voedsel en water. Als je dorst hebt, heb je water nodig. Op dat moment heb je even geen behoefte aan voedsel. Zodra de dorst gelest is, komt je hongergevoel weer terug.

In elke fase in een kinderleven moeten de kernverlangens ook anders worden ingevuld. Zo is de behoefte aan zorg van een baby van een heel ander niveau dan de behoefte zorg bij een puber. Je hoeft de puber niet

meer in bad te stoppen of zijn luier te verschonen, wat bij een baby essentiële onderdelen zijn van het kernverlangen 'zorg'.

Per ontwikkelingsfase van het kind zal ik die specifieke kernverlangens toelichten met mijn visie. Dit is echter voor iedereen verschillend. Ik geef hierbij mijn kijk op de kernverlangens en ik nodig je uit om jouw eigen visie te onderzoeken. Neem de tijd om voor jezelf te kijken wat belangrijk voor jou was in je kindertijd, in welke vorm jouw ouders die behoefte hebben vervuld en hoe je het kernverlangens nu bij je kinderen invult.

Het lijkt heel simpel, maar in de praktijk blijkt het behoorlijk tegen te vallen om alle kernverlangens van onze kinderen te vervullen. Dat komt omdat wij als kind ook niet alle kernverlangens vervuld hebben gezien. Onze ouders waren daar niet toe in staat omdat zij het ook niet gekregen hadden van hun ouders. En wat je niet kent kun je niet doorgeven, tenzij je je bewust bent van je gemis en open staat voor de specifieke behoefte van de ander. Elk kernverlangen komt drie keer langs in verschillende fases tijdens de eerste 21 jaar. Het kernverlangen 'zorg' zien we terug bij de baby, de peuter en de puber.

Elk kernverlangen kent verschillende facetten. De manier waarop je het kernverlangen vervult, hoe vaak en wanneer is van groot belang. Stel je het kernverlangen 'aanmoediging' eens voor als een taart. De taart is onderverdeeld in zes punten.

Punt 1 : aanmoediging voor het beoefenen van een sport

Punt 2 : aanmoediging voor het zelfstandig nemen van beslissingen

Punt 3 : aanmoediging tijdens het gezamenlijke avondeten

Punt 4 : aanmoediging tijdens een één op één-gesprek

Punt 5 : aanmoediging van vader

Punt 6 : aanmoediging van moeder

Bij het zien van deze punten kun je voorstellen dat de taart veel meer punten bevat. Je kunt punt één bijvoorbeeld weer uitbreiden met een bepaalde sport, wie de aanmoediging geeft en wanneer dat gebeurt. Al deze punten kunnen we natuurlijk nooit allemaal invullen voor onze kinderen en dat konden onze ouders niet voor ons. Daardoor is het goed mogelijk dat het kind later tegen de ouder zegt: 'Je hebt me nooit aangemoedigd.' Wat genuanceerder kan betekenen: 'Jij stond nooit langs de zijlijn bij een voetbalwedstrijd, zoals de ouders van al mijn vriendjes.'

Het gaat er dus om dat je de behoefte vervult die het kind aangeeft. Een extra moeilijkheid hierin is dat we ook niet kunnen doorgeven wat we niet kennen. Stonden jouw ouders nooit langs de zijlijn tijdens een wedstrijd, dan zal het niet zo snel in je opkomen dit bij jouw kind wel te doen. Of je moet het natuurlijk als een gemis ervaren hebben. Dan sta je juist weer elke wedstrijd te juichen langs de zijlijn en kan het voor het kind weer beklemmend werken.

Al met al valt het invullen van de kernverlangens niet mee. De beste raad die ik jou kan geven is: sta open voor de behoeften van het kind. Luister goed naar wat het kind aangeeft en denk niet te snel dat je zijn behoeften wel invult. Probeer erachter te komen hoe jij deze kernverlangens ervaart. Hoe meer je leert over jezelf en je onvervulde verlangens, des te meer ben je in staat om de verlangens van je kind te herkennen.

Het is niet alleen van belang om te weten wat de behoefte van een kind is maar ook hoe, wanneer, waar en hoe vaak het kind wil dat dit kernverlangen wordt vervuld. Dit is per kind verschillend. Het vraagt van de ouder openheid en verwondering om te kunnen waarnemen wat het kind exact nodig heeft. Dat is de reden waarom ik je mijn specifieke visie weergeef en jou uitnodig om bij jezelf op zoek te gaan.

Schrijf de kernverlangens op een vel papier onder elkaar. Ga ze dan één voor één af en kijk of ze verlangen of weerstand bij je oproepen. Zet achter deze laatste kernverlangens een kruisje.

Als het goed is komen er ongeveer 3 kernverlangens uit. Kijk eens met welke leeftijdsfase deze te maken hebben en of ze overeen komen met de ontwikkeling op de weg naar vrijheid? Elk kernverlangen kom je drie maal tegen in de eerste 21 jaar.

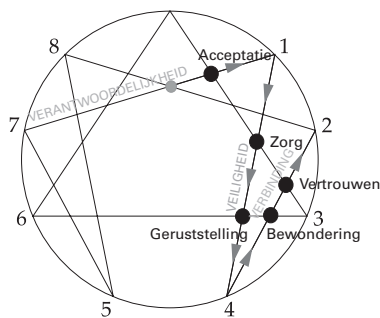
6 De baby

*Je kinderen zijn je kinderen niet
Zij zijn de zonen en dochters van 's levens hunke-
ring naar zichzelf
Zij komen door je, maar zijn niet van je,
en hoewel ze bij je zijn geboren behoren ze je niet
toe...
Jij mag hun lichamen huisvesten,
maar niet hun zielen.
Want hun zielen toeven in het huis van morgen,
dat je niet bezoeken kunt,
zelfs niet in je dromen.
Je mag proberen hun gelijke te worden,
maar probeer hen niet aan jou gelijk te maken.*

Kahlil Gibran (profeet)

Tekening

Van 0 tot 2 jaar loopt het kind op de cirkel van punt 1 naar punt 2. Dat gebeurt via de binnenlijnen. Het proces begint op het kruispunt onder punt 9. Daar pakt het kind ook meteen een stukje van de binnenlijn 'verantwoordelijkheid' mee. Verder loopt hij van de binnenlijn veiligheid naar punt 4 en dan via de binnenlijn 'verbinding' naar punt 2. Onderweg komt hij de kernverlangens acceptatie, zorg, geruststelling, bewondering en vertrouwen tegen.



Punt 1 vertegenwoordigt de ontwikkeling van veiligheid op de weg naar vrijheid, en die vormt de basis van deze periode. Onderweg doet het kind de binnenlijn verbinding aan, en dan leert hij zich te verbinden met zijn lichaam en zijn omgeving. Deze ontwikkeling is ondergeschikt aan de ontwikkeling die in hoofdstuk 4 beschreven staat, waarin het kind de verbinding met zijn eigen ik maakt.

Punt 1 staat voor veiligheid op de weg naar vrijheid. Deze ontwikkeling vormt de basis van deze periode.

Acceptatie

Acceptatie heeft hier een bijzondere plek. Het proces start onder punt 9 en raakt op weg naar punt 1 'acceptatie' tegen. Dit betekent dat acceptatie nog vóór de ontwikkeling van veiligheid komt. Om veiligheid te kunnen ontwikkelen heeft het kind dus eerst acceptatie nodig. Een belangrijk moment daarvoor vindt vlak na de bevalling plaats. De baby is net geboren en zal de eerste omarming van de moeder ontvangen, een omarming vol liefde en acceptatie.

Er zijn tal van redenen waarom de acceptatie na de geboorte soms tijdelijk of helemaal uitblijft. Stel je voor dat het kindje onmiddellijk medische behandeling nodig heeft en gelijk weggenomen wordt naar een aparte ruimte. Of dat de moeder een meisje verwacht en een jongetje krijgt. Of dat de moeder schrikt van het uiterlijk van het baby'tje, het is gehandicapt of het baby'tje zit helemaal onder het bloed en huidsmeer. Wanneer het kindje vlak na de bevalling die acceptatie niet voelt, dan zal het lastiger worden om de veiligheid te ontwikkelen. Gelukkig hebben kinderen een sterk helend vermogen en zal de 'schade' ingehaald zijn als de moeder op een later tijdstip het kindje wel accepteert.