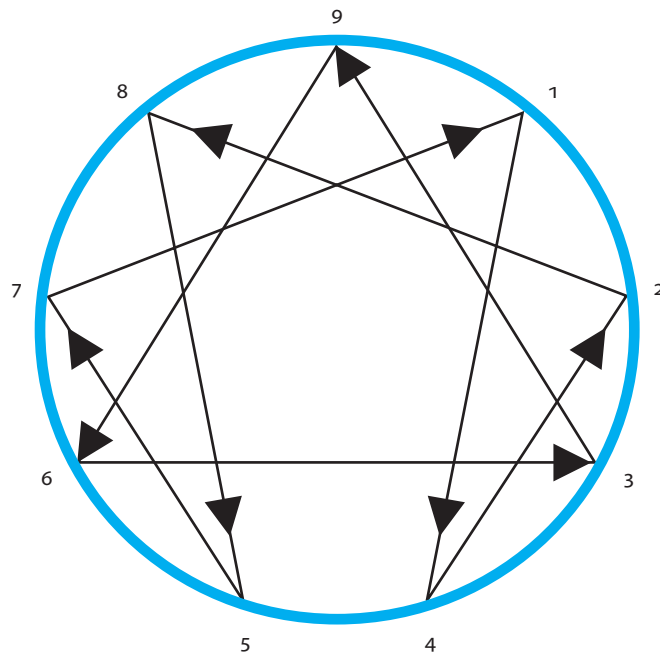


Coachen met het enneagram

Het enneagram: versneller en verdieper in coaching



ACHTERGROND

Het enneagram als persoonlijkheidsmodel is betrekkelijk jong. Oscar Ichazo, Chileens psychiater (1931), was de eerste die in 1954 een verband legde tussen oude wijsheidstradities (over levensprocessen en natuurwetten) en het enneagram van de persoonlijkheid. Bekende schrijvers en spirituele leraren als Naranjo, Almaas, Riso en Hudson, Helen Palmer en anderen, verfijnden het gebruik ervan tot een beproefd en waardevol instrument. In Nederland is Renske van Berkel de eerste enneagramleraar die een heldere link legt naar de bruikbaarheid van het enneagram in coaching. Zij schreef daartoe het boek *Coachen met het enneagram*.

THEORETISCHE BESCHRIJVING

Het enneagram is een psychologisch én spiritueel model. Dit betekent dat het enneagram aandacht schenkt aan de gewoontepatronen van de persoonlijkheid (het ego), maar tevens richting geeft aan ontwikkeling en groei naar wat er achter het ego schuilgaat, naar wie men in wezen is.

Het enneagram beschrijft negen archetypische levenspatronen. Dit zijn patronen van denken, voelen en handelen, aangevuld met een beschrijving van (vaak onbewuste) achterliggende drijfveren, mentale modellen en overlevingsmechanismen. Het enneagram is in de eerste plaats bedoeld als inzichtgevend instrument en is daarom zo passend in coaching. Het laat zien waarom de coachee doet zoals hij doet. Hoe hij geneigd is te leven vanuit zich herhalende patronen die op den duur belemmerend kunnen werken. Zo kan iemand met de verdedigingsmechanismen van een type Zes (argwanend, vecht- of vluchtneigingen), onbewust zijn angst en argwaan projecteren op de buitenwereld. Zo wordt zijn omgeving vanzelf wel onveilig. Hij doet dat niet met opzet. Het is een gewoonte geworden. Het zal hem ooit van nut geweest zijn. Hij is zich echter (nog) niet bewust van het feit dat deze gewoonte nu niet meer bijdraagt aan zijn welzijn. Ze houdt hem gevangen en beperkt zijn levensenergie. Bewustwording hiervan schept mogelijkheden tot verandering.

Het enneagram gaat altijd uit van de gezonde kant van de persoon. Dat stemt mild en maakt reflectie op het eigen type laagdrempelig. Als iemand op zoek gaat naar zijn type, zal er wellicht bij alle patronen herkenning zijn, niks menselijk is ons immers vreemd. Maar bij één ervan zal het lampje het hardst branden. Het veronderstelt kennis en kunde van de coach om een coachee bij dit zoekproces te kunnen faciliteren. Hij zal moeten kunnen analyseren op achterliggende drijfveren. Hij zal samen met de coachee daartoe diepgaand onderzoek doen. Herkent de coachee zich in één van de typepatronen, dan verdiept en versnelt dit het coachingsproces. Hij wordt zich bewuster van wat er onder de oppervlakte van zijn gedrag zit. Hij gaat zien hoe en van waaruit hij gedreven wordt. Zo krijgt hij niet alleen meer begrip voor zijn eigen gedrag, maar ook voor dat van de ander. Dit biedt kansen tot mildheid en een verbetering van sociale interacties, zowel privé als op het gebied van werk.

Kortom: de coachee wordt door de wijsheid van het enneagram effectiever, authentiek en een vrijer mens.

DE METHODE IN DE PRAKTIJK

Coachen met het enneagram sluit goed aan bij de vraag van een coachee om meer zelfkennis, maar ook bij levens- en zingevingsvragen, bij veranderingsprocessen en bij vragen van relationele aard.

Het enneagram vraagt voornamelijk om coaching op het tweede leerniveau. Dat wil zeggen dat de begeleiding een laag dieper gaat, voorbij het gedragsniveau. De nadruk ligt immers op bewustwording en op wat iemand ten diepste drijft. Is daarmee gezegd dat het enneagram niet geschikt zou zijn bij een vraag om een oplossingsgerichte aanpak? Ja en nee.

De focus op oplossingen volgt pas nadat er inzicht is in de automatische neigingen en patronen van de coachee. Aan de hand van de verworven zelfkennis wordt bekeken en besproken wat iemand nodig heeft om bestaande belemmerende gedragspatronen te doorbreken. Dit kan met vragen als: 'Hoe kun je, nu je jezelf beter kent, deze kennis efficiënt toepassen in de praktijk van alledag?' 'Hoe koppel je dit aan je ingebrachte kwesties?' 'Hoe blijf je alert wanneer je automatismen weer dreigen de kop op te steken?' 'Wat is voor jou de beste weg naar het ontwikkelen van je werkelijke ik? Naar waar je diepste verlangen zit?' En ook: 'Hoe kun je, nu je meer zicht hebt op al die verschillende menselijke patronen, je bestaande relaties verbeteren?' Het enneagram geeft duidelijke antwoorden op veel van deze vragen.

Het is heel nuttig om het enneagram in de beginfase van een traject in te zetten, maar het blijft uiteraard altijd maatwerk.

BENODIGDE INSTRUMENTEN EN TECHNIEKEN

Een belangrijke techniek bij het coachen met het enneagram is het diepte-interview, dat richting geeft aan zelfonderzoek. Het bestaat uit open vragen, gericht op uiteenlopende levensgebieden. Het is een diepgaande, laagdrempelige en specifieke techniek die bijdraagt aan bewustwording, zelfkennis en zelfacceptatie van de coachee.

Het enneagrampanel (drie mensen met hetzelfde typepatroon vertellen *in vivo* over hun patronen), is eveneens een zinvolle methode die op indrukwekkende wijze inzicht verschaft in de *ins* en *outs* van de negen typepatronen. Een dergelijk panel wordt begeleid door een erkend enneagramleraar.

Ook typespecifieke interventies dragen bij aan het coachingsproces.

COACH

Renske van Berkel en Frits van Kempen zijn eigenaar van bureau Van Kempen Impuls. Zij richten zich op coaches, counsellors, supervisors en andere begeleiders die zich willen verdiepen in existentieel coachen met methodieken die ertoe doen. Zij verzorgen op professionele wijze vanuit grote betrokkenheid onder meer de Nederlandse Opleiding Tot Enneagramcoach (NOTE). U kunt hen en overige informatie over hun aanbod vinden op de website: www.vankempenimpuls.nl of www.enneagramcoach.nl.

VERDER LEZEN

- Berkel, R. van (2001). Het enneagram als begeleidingsinstrument bij supervisie en coaching. *Tijdschrift Supervisie & Coaching* (3), 136-153.
- Berkel, R. van (2002). *Coachen met het enneagram: Een boek over automatische (reactie) patronen van denken, voelen en handelen*. Deventer: Wolters Kluwer business.
- Berkel, R. van (2002). Het enneagram als begeleidingsinstrument bij supervisie en coaching. *Tijdschrift Psycho Scriptum, Kwartaalblad van de Onafhankelijke Beroepsvereniging voor Psychosociaal Werkenden*, 6, 22-25.
- Berkel, R. van (2005). Het enneagram: Ontmoeting. *Nederlands Tijdschrift voor Coaching*, 01-05, 70-73.
- Kempen, F. van (2006). Diepte-interview als procesversneller in coaching (pp. 307-310). *CoachingGids 2006*. Deventer: Uitgeverij Entos.