

# *Spitsuurstellen*

*Over leven in drukke tijden*

Frank Post en Nicolette Ravelli

# Inhoudsopgave

<b>Inhoudsopgave</b>	<b>6</b>
<b>Voorwoord</b>	<b>9</b>
<b>Inleiding</b>	<b>17</b>
<b>Hoofdstuk 1 Het systeem waarin je leeft.</b>	<b>22</b>
Onze rollen	22
Het Rollenmodel	23
De Balansscan	24
<b>Hoofdstuk 2 Ken jezelf!</b>	<b>28</b>
Hoe persoonlijkheid zich ontwikkelt	29
Het mannelijke en het vrouwelijke	31
De schaduw in jezelf	32
Leren van je schaduw	34
Het Enneagram	35
Wat heb je aan het enneagram in het spitsuur?	37
De negen typen	39
<b>Type 1. De Perfectionist</b>	39
Ontspanning en stress	40
De Perfectionist en relaties	41
Ontwikkeling	41
<b>Type 2. De Ondersteuner</b>	42
<b>Type 3. De Presteerder</b>	44
<b>Type 4. De Romanticus</b>	46
<b>Type 5. De Beschouwer</b>	48
<b>Type 6. De Vragensteller</b>	50
<b>Type 7. De Levensgenieter</b>	52
<b>Type 8. De Bepaler</b>	54
<b>Type 9. De Bemiddelaar</b>	56
De Enneagram Relatie Database	58
De waarde van een persoonlijk dossier	59
<b>Hoofdstuk 3 Wat betekenen je voor een ander?</b>	<b>61</b>
Bestemming	63
Metier	64

Jij en jouw werk	65
<b>Hoofdstuk 4 Jij en jouw relatie</b>	<b>67</b>
De Relatiecirkel	68
De Liefdes Driehoek	71
Mannen en vrouwen samen	72
Een ideale relatie?	76
Praktijkverhalen	77
Een rode draad?	129
Het succes van een relatie	131
Reflecteren	133
<b>Hoofdstuk 5 Jij en jouw gezin</b>	<b>135</b>
Omgaan met de dynamiek	136
Fase van ontwikkeling	137
Gezinsopstelling	138
<b>Hoofdstuk 6 Jij en jouw omgeving</b>	<b>140</b>
Familie	140
Een ex-partner	141
Vrienden	142
Buren	143
Vrijwilliger zijn	143
Hoe vertel ik het de ander?	144
<b>Hoofdstuk 7 Het Balansplan</b>	<b>146</b>
Omgaan met waarden	146
Het Balansplan	148
De impact	149
Bijstelling	150
De praktijk	151
<b>Bijlage 1 Waarden</b>	<b>157</b>
<b>Bijlage 2 Enneagram Relatie Database</b>	<b>159</b>
<b>Geraadpleegde literatuur</b>	<b>238</b>
<b>Geraadpleegde artikelen</b>	<b>240</b>

## Inleiding

*We deden de workshop niet omdat het slecht ging, maar om het goed te houden in ons huwelijk! We hebben vooral geleerd opener te zijn; we zijn vrijer geworden in het uitspreken van onze individuele behoeftes naar elkaar. De workshop heeft ervoor gezorgd dat we meer zijn gaan investeren in goede relaties met anderen, maar ook in relaties die wat vervaterd waren. En een hele belangrijke les was dat je inzicht krijgt in hoe jij als individu en hoe je samen als stel functioneert, ook richting de kinderen. Je wordt wat milder voor jezelf. Er is meer rust gekomen in onszelf en daarmee in ons gezin.*

*De sfeer tijdens de workshop was huiselijk en ontspannen. We voelden ons direct op ons gemak. Frank en Nicolette geven het gevoel je te willen begeleiden, corrigeren elkaar en laten zien dat het een gezamenlijke zoektocht is. Er is tijd voor ontspanning en inspanning. Er was een sfeer van vertrouwen, open staan en de mogelijkheid elkaar alles te zeggen. Frank en Nicolette creëren die sfeer. Wij kunnen iedereen zo'n 'APK voor je relatie' aanraden!*

Bea en Bram over hun workshop Balans in Werk en Gezin:

Vaak heb je het druk met jezelf, je baan, je vrienden, je familie en de buurt. Als er dan ook nog kinderen komen wordt er nog meer van je verwacht. Nieuwe rollen dienen zich aan die consequenties hebben voor de manier waarop je tot dan toe leefde. Je vindt oplossingen, maar stemt die niet altijd genoeg af met elkaar. Veel stellen zijn zich onvoldoende bewust van de drijfveren en overtuigingen van de ander. En voor je het weet wen je aan de status quo, ook als die niet ideaal is. Met als gevolg: onbegrip, irritatie, ruzie en soms zelfs een scheiding. Veel stellen zullen dat

herkennen; “We staan in de overlevingsstand en overleven wel, maar niet op de manier die we graag zouden willen”. Maar om dat broze evenwicht nu ter discussie te stellen vinden veel partners ook weer te riskant. Gevolg kan zijn dat de spanning toeneemt en buitenproportioneel wordt. Genoeg aanleiding om samen eens een time-out te nemen en vragen te beantwoorden als: “Is dit nu wat we wilden? Waarom gebeurt er wat er nu gebeurt? en Hoe kan het anders?” Soms gaan ze samen wel een weekendje weg, maar ook daar gaat het meer om ontspanning dan dat er moeite gedaan wordt elkaars gebruiksaanwijzing te ontdekken en een betere balans in hun relatie te vinden. De afgelopen jaren hebben tientallen stellen gekozen voor een time out met ons aan de hand van het gedachtengoed dat in dit boek beschreven is. Aan het begin van ieder hoofdstuk lees je telkens één van hun uitspraken.

Werken aan je relatie is natuurlijk prima, maar het is belangrijk je te realiseren dat je leeft in een leefwereld waarin de verwachtingen van mensen om je heen een grote invloed hebben op die relatie. Verwachtingen die samenhangen met de rollen die jullie in allerlei contexten vervullen. Rollen zoals: kind van jouw ouders, vriend, vriendin, partner, professional, vader, moeder, buur, vrijwilliger et cetera. Vanuit die rollen wordt veel van je verwacht: gedraag je netjes; zorg voor jezelf; wees verantwoordelijk; ontwikkel jezelf; wees sociaal et cetera. Het is dus belangrijk dat we de context waarin onze relatie zich ontwikkelt in ogenschouw nemen en ons realiseren dat we in een systeem van verwachtingen leven.

We beginnen dan ook in hoofdstuk 1 met "Het systeem waarin je leeft". Je vindt er het rollenmodel waarmee we met behulp van cirkels visualiseren hoe die contexten samenhangen en welke rollen daarin voorkomen. Dit hoofdstuk geeft dus een kader aan dit boek. In de volgende hoofdstukken zoomen we telkens in op één van die cirkels. Eerst op jezelf, dan op jouw relatie en tenslotte op de omgeving. We dagen je dan telkens uit te kijken hoe het systeem waarin je leeft zich vanuit het verleden ontwikkeld heeft, hoe het nu is, wat je graag zou willen bereiken in de levensfase die voor je ligt en wat daar voor nodig is.

In een sterke relatie zijn de partners zelfbewust. Je weet wie je bent en waar je behoefte aan hebt. Hoofdstuk 2 Ken jezelf, gaat daar op in. Je snapt wat jouw eigenaardigheden zijn en hoe je daarin soms te ver gaat. Je bent je ook bewust van je ergernissen en waar die vandaan komen. Om je te helpen bij het herkennen van jouw eigenaardigheden beschrijven we in dit hoofdstuk de negen typen van het enneagram. Zowel hun algemene kenmerken en hoe die zich manifesteren in ontspanning en stress, als mensen -die zich in een specifiek type herkennen- belangrijk vinden in een relatie en welke kansen voor persoonlijke ontwikkeling er zijn.

Je leeft niet alleen voor jezelf. Er zijn anderen die jouw talenten graag willen benutten. Zelfkennis is daarbij een voorwaarde. Welke talenten heb jij in jouw leven ontwikkeld? Wat kun je daarmee bereiken? Wat is de persoonlijke toegevoegde waarde die jij te bieden hebt? Wat is jouw aanbod? Niet alleen binnen je relatie, maar ook daarbuiten, zoals bijvoorbeeld in je werk of in de buurt waar je woont. Hoofdstuk 3 helpt je te formuleren wat jij voor een ander kan betekenen. Wat jouw metier en bestemming is en hoe je ervoor kunt zorgen dat je jouw omgeving tegemoet treedt vanuit je eigen kracht, zodat jij met al jouw kwaliteiten tot je recht kunt komen.

In hoofdstuk 4 zoomen we in op jouw relatie. Hoe ontwikkelt een relatie zich in het algemeen en dansen de partners om elkaar heen? We beschrijven dat mede aan de hand van de bijzondere praktijkverhalen van de stellen die wij in het kader van ons onderzoek mochten interviewen. Praktijkverhalen waarin diverse stellen vanuit hun enneagramtype vertellen hoe ze een relatie hebben gekregen, hoe hun relatie zich ontwikkeld heeft, waar ze bij elkaar maar moeilijk aan kunnen wennen en wat het geheim van hun relatie is.

Dan is er mogelijk ook een gezin. Heb je kinderen dan word je, naast de uitdagingen die jouw omgeving je bieden, ook nog uitgedaagd om inhoud te geven aan jouw rol als vader of moeder. Je gezinsleven heeft een enorme impact op je leefwereld. We spraken de afgelopen jaren veel stellen die vertelden hoe lastig het dan is om alle ballen in de lucht te houden. Zeker in het spitsuur

van je leven, als de kinderen nog klein zijn. En vooral ook hoe belangrijk het is dat je in deze fase elkaar niet uit het oog verliest. Hoofdstuk 5 gaat in op dit aandachtsgebied.

Dan is er ook nog de invloed van allerlei groepen buiten het werk, je relatie en je gezin. Die omgeving is het onderwerp van hoofdstuk 6. Familie, vrienden, buren en kennissen hebben verwachtingen en doen een beroep op je. Partners kunnen verschillen in hoe ze daar mee om willen gaan. Het is belangrijk om daar bewuste keuzes in te maken waarin jullie je allebei herkennen.

Al met al gaat dit boek er over hoe jij op een typische manier, samen met je partner navigeert in een omgeving die voortdurend op allerlei manieren een beroep op je doet. Hoe hou je dan grip op jouw leefwereld? Hoe borg je wat je wilt behouden? Hoe kan je daarbij recht blijven doen aan jezelf en aan je partner en toch respectvol omgaan met je omgeving? Hoe kun je samen een goede balans vinden en vitaal leven? Het gaat ons daarbij niet zozeer om het vinden van oplossingen op het niveau van “Wie haalt op dinsdagen de kinderen van school?”. Een meer structurele oplossing is gewenst.

Het is onze ervaring dat wanneer je het met jouw partner eens wordt over de waarden op basis waarvan jullie willen leven, het vinden van praktische oplossingen veel makkelijker wordt. Waarden die jullie zoveel mogelijk zelf formuleren met woorden die aangeven wat jullie van waarde vinden om na te streven, binnen jullie relatie en daarbuiten. Zo krijgt je leven zin en krijg je zin in je leven. Waarden die borgen dat jullie samen sterk blijven in de komende levensfase.

Het laatste hoofdstuk, hoofdstuk 7 gaat in op het belang van het leven vanuit waarden en hoe je die kunt vertalen naar een Balansplan. Daarbij gaat het om het kiezen van 5 kernwaarden die jullie centraal willen stellen. In de bijlagen is een overzicht met waarden opgenomen. Aan de hand van de door jullie gekozen kernwaarden bouw je een plan met initiatieven die er voor zorgen dat jullie op een waardevolle manier je leefwereld inrichten.

Voel je vrij bepaalde hoofdstukken over te slaan, of de tekst wat meer te scannen dan goed door te nemen. Zo wil je mogelijk hoofdstuk 5 'Jij en jouw gezin' overslaan als je geen kinderen hebt. Of als je met concrete vragen zit, kunnen we ons voorstellen dat je geen zin hebt om alle hoofdstukken te lezen voordat je toekomt aan het onderwerp dat jou nu net bezighoudt. Anderzijds zouden die hoofdstukken je ook kunnen helpen een beter inzicht te krijgen in de leefwereld van de mensen in jouw omgeving waarvan je houdt.

Zoals we beschreven hebben in ons voorwoord, waren we geïnteresseerd hoe de diverse enneagramtypen vanuit de literatuur gezien met elkaar omgaan. Daartoe hebben we de Enneagram Relatie Database samengesteld met de steekwoorden die we in de toonaangevende literatuur daarover konden vinden. Die database is opgenomen in de bijlagen. Je vindt er per type de algemene kenmerken, met onder ander hun credo, overtuigingen, blinde vlekken, allergieën, valkuilen en sterktes. Daarnaast ook informatie over de subtypen en wat ze doen als er stress of juist ontspanning is. Wat de Enneagram Relatie Database je echter ook biedt is informatie over de overeenkomsten, verschillen en bijzonderheden tussen alle combinaties van de enneagramtypen.

Er zijn in de werkelijkheid natuurlijk veel soorten relaties tussen mensen mogelijk. Liefdesrelaties, familiair, vriendschappen, zakelijk en ga zo maar door. We hebben ons in dit boek vooral op liefdesrelaties gericht. Dat waren vooral relaties tussen mannen en vrouwen, maar ook enkele homoseksuele stellen. We denken overigens dat veel van de inzichten en aanbevelingen uit dit boek toepasbaar zijn op allerlei relaties tussen mensen.

Maar we starten nu eerst met hoofdstuk 1 waarin het kader gegeven wordt dat we willen belichten in dit boek. Het kader dat duidelijk maakt hoe complex jouw leefwereld eruit ziet. Daar tref je het Rollenmodel aan dat aangeeft op welke rollen jij in jouw leefwereld allemaal aangesproken wordt en hoe die elkaar beïnvloeden.



## Hoofdstuk 1

### Het systeem waarin je leeft.

*Je probeert samen je leven vorm te geven, maar realiseert je onvoldoende hoe alles en iedereen met elkaar samenhangt en hoe dat in iedere levensfase weer verandert. Het overzicht van wie er in ons leven in meerdere of in mindere mate een rol is gaan spelen hielp enorm om te bepalen wat wij nu eigenlijk zelf wilden!*

Sjaak 38 jaar, 2 kinderen.

#### Onze rollen

Je wordt geboren in de rol van 'kind'. Die rol geeft je bepaalde vrijheden, maar ook verplichtingen. Daar ben je je in het begin nog niet zo bewust van, maar na enkele jaren merk je steeds meer dat jouw omgeving van alles van je verwacht: gehoorzamen, je best doen, opruimen, je taken uitvoeren, jezelf goed verzorgen, iets voor een ander overhebben et cetera. En ... vul je je rol als kind, vriend, student, partner, professional goed in dan is er (hopelijk) de erkenning dat de mensen om je heen blij met je zijn. Als mens proberen wij een vorm te vinden om met al die rollen om te kunnen gaan. Op een manier die zowel recht doet aan de verwachtingen van de omgeving, als aan de behoeften die wij zelf hebben. Zo ontwikkelt zich een set van gewoonten die we onze persoonlijkheid noemen.

Je groeit op binnen een systeem van verwachtingen. Jouw partner groeide op binnen een ander systeem van verwachtingen. Zodra jullie een relatie krijgen ontmoeten die systemen elkaar en zullen elkaar gaan beïnvloeden. Om goed samen te kunnen leven is het belangrijk dat partners elkaars systeem leren kennen. In de

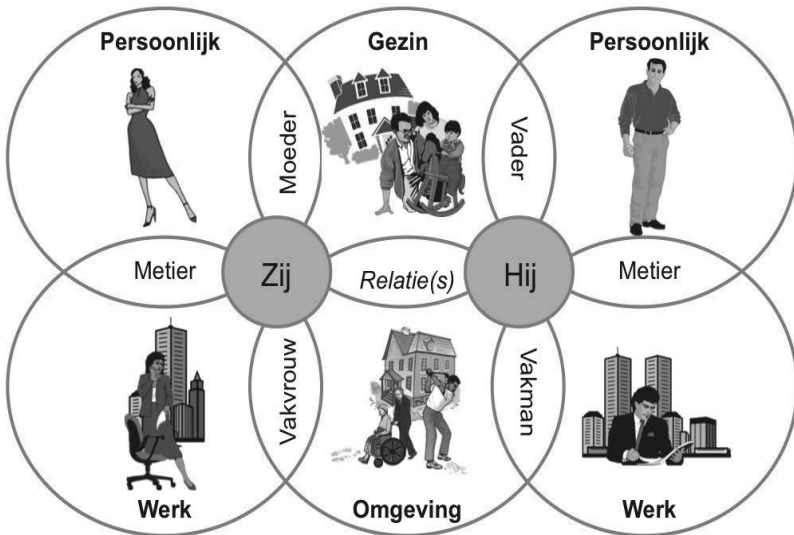
gesprekken die wij de afgelopen jaren met vele stellen hadden, werd ons duidelijk hoezeer het systeem waarin stellen vroeger opgroeiden en nu leven met elkaar, hun relatie beïnvloedt. Er kan dan ook pas sprake zijn van harmonie of balans in een relatie als er wederzijdse erkenning is voor de verwachtingen waarmee de partners in al hun rollen te maken krijgen en nog te maken zullen krijgen.

### **Het Rollenmodel**

In het systeem waarin je leeft spelen diverse factoren een rol. Het begint natuurlijk bij jezelf. Wat is typisch voor jou? Wat heb jij persoonlijk nodig om tot je recht te komen? Daarnaast heb je mogelijk een baan en dus te maken met je collega's op het werk. Hopelijk een baan waarin je kunt voldoen aan de verwachtingen van je collega's, maar ook een die goed aansluit bij jouw talenten en bij wat je wil bereiken in je leven.

Dan is er natuurlijk jouw relatie met een partner die zich ook ontwikkeld heeft vanuit een bepaald systeem en daarin zijn of haar eigen overtuigingen en voorkeuren laat zien. Mogelijk ook een partner met ambitie die zich graag verder wil ontwikkelen in zijn/haar vakgebied. Hopelijk heb je een relatie waarin je jezelf kunt zijn, maar waarschijnlijk zal je jezelf hier en daar toch moeten aanpassen. Komen er kinderen dan wordt je uitgedaagd om inhoud te geven aan de rol van vader of moeder. Dan kom je in het spitsuur van je leven. Kinderen brengen vaak het beste in je naar boven, maar kunnen ook het bloed onder je nagels vandaan halen. Spitsuouders weten hoe lastig het is te overleven als er zoveel op je afkomt.

Tenslotte nog de omgeving waar familieleden, vrienden, burens, scholen en kennissen menen een beroep op je te kunnen doen. Om je verantwoordelijk op te stellen in de samenleving accepteer je in dat kader, soms vanuit liefde of vanuit je achtergrond als vakman/-vrouw een rol als vrijwilliger, verzorger of klassenouder. En zo wordt er vanuit allerlei richtingen een beroep op je gedaan, soms terwijl jullie dat niet goed uitkomt. Of zoals John Lennon het zei: "Life is what happens to you, while you're busy making other plans."



© Het Rollenmodel


Het Rollenmodel toont hoe jouw relatie vanuit alle kanten beïnvloed wordt door de verwachtingen van je omgeving. Hoe logisch het is dat je soms ongewild verzeild raakt in omstandigheden waar jullie niet naartoe wilden. Hoe jij en jouw partner elkaar in dat proces kunnen kwijtraken. In de komende hoofdstukken zullen we verder inzoomen op de diverse aandachtsgebieden die in het rollenmodel genoemd worden.

### De Balansscan

Tot zover deze introductie van het rollenmodel. De uitdaging is nu dat model te vertalen naar jullie leefwereld. We gaan je vragen te kijken naar jezelf, je werk, je relatie, je gezin en de omgeving waarin je leeft. Volg daarvoor de hoofdstukken in dit boek.

Voor de stellen die we begeleiden hebben we ook de Balansscan ontwikkeld. Dat is een vragenlijst die jij en je partner onafhankelijk van elkaar invullen om te kijken in welke onderdelen van het rollenmodel het goed gaat of juist verbeterpunten naar voren komen. Je vindt er per aandachtsgebied allerlei uitspraken die je kunt scoren. Daarnaast wordt je gevraagd per aandachtsgebied een

overall score te geven. Op die manier wordt niet alleen duidelijk welke aandachtsgebied de meeste aandacht vraagt, maar ook om welke deelgebieden het dan gaat. De scan kan je niet alleen inzicht geven in waar dingen anders kunnen, maar ook in welke gebieden je het meeste plezier hebt en energie krijgt. Het maakt je in die zin ook bewust van wat er vooral ook mag blijven!



## Balansscan

### Vragenlijst

Aan de hand van deze vragenlijst kunt je bepalen welke factoren mee- of tegenwerken om je in balans te voelen. Per gebied tref je diverse stellingen aan. Omcirkel per stelling jouw score. Score 1 betekent *Helemaal niet mee eens* en score 4 *Helemaal mee eens*. Omcirkel per gebied je overallscore (1-10). Vraag jouw partner deze vragenlijst ook in te vullen, onafhankelijk van jou en vergelijk de resultaten.

Vragen Persoonlijk	Scoring
Ik ben gelukkig.	1 2 3 4
Ik voel mij fit.	1 2 3 4
Ik ben gezond; ben weinig ziek.	1 2 3 4
Ik eet bewust.	1 2 3 4
Ik beweeg voldoende.	1 2 3 4
Ik word uitgerust wakker.	1 2 3 4
Ik heb voldoende energie.	1 2 3 4
Ik heb voldoende tijd voor vrienden, sport of andere hobby's.	1 2 3 4
Ik heb het gevoel dat ik het goed doe.	1 2 3 4
Ik ben gemotiveerd.	1 2 3 4
Ik ontspan mij voldoende.	1 2 3 4
Ik weet wat mijn kwaliteiten zijn.	1 2 3 4
Ik weet wat mijn valkuilen zijn.	1 2 3 4

Petra en Bas vulden al vroeg in hun relatie de Balansscan in en kozen naar aanleiding daarvan voor het volgen van onze workshop. Hieronder hun verhaal.

*Wij stonden beiden aan 'de vooravond' van veranderingen in onze eigen levens, maar ook samen. De Balansscan die we onafhankelijk van elkaar invulden gaf ook aan dat er verbeterpunten waren. We waren beiden (bijna) student af, begaven ons in het werkende leven, wilde daar ook weer stappen in maken en verlangden ook ontwikkeling in onze relatie, bijvoorbeeld ten aanzien van onze plannen voor de toekomst (waar ga je wonen, willen we kinderen?).*

*In dit traject was het een meerwaarde dat Nicolette en Frank beiden ook andere kwaliteiten en inzichten mee brengen. Daarmee vullen ze niet alleen elkaar aan, maar bracht dat ook diversiteit in het de aanpak van het traject zelf. Daar komt ook bij dat Nicolette en Frank beiden toegankelijk zijn en makkelijk in de omgang, ze geven je een vertrouwd gevoel een oprechte aandacht; erg belangrijk voor een dergelijk traject. Het resultaat van de workshop was dat duidelijk is geworden wat wij samen belangrijk vinden (welke waarden) en hoe we deze waarden kunnen doorvertalen in concrete acties binnen het perspectief van de hiervoor genoemde ontwikkelingen. En ook meer wederzijds begrip: we kennen elkaars zwaktes en sterktes beter. We zijn bewuster bezig met de relatie omdat we concrete acties hebben verbonden aan gezamenlijke doelen.*

Je kunt de Balansscan downloaden via [www.spitsuurstellen.nl](http://www.spitsuurstellen.nl) . Los van het gebruik van de vragenlijst, er zijn ook andere mogelijkheden.

Ben je bezorgd over hoe het gaat of ben je gewoon nieuwsgierig, doe dan de analyse aan de hand van het rollenmodel zelf. Richt je gedachten op de verschillende aandachtsgebieden en kijk van welke onderdelen je energie krijgt en welke juist energie kosten. Geef met een kleur weer welke gebieden okay zijn (groen), welke gebieden niet goed dreigen te gaan (oranje) en welke al onvoldoende scores (rood). Deel vervolgens je analyse met een goede vriend of vriendin. Fijner is natuurlijk als je de analyse van jullie leefwereld samen met je partner kunt doen door de hiervoor genoemde analyse met kleuren, onafhankelijk van elkaar te doen en de resultaten te delen.

Een andere mogelijkheid is natuurlijk om een avond met goede vrienden te besteden aan het gezamenlijk bespreken van het rollenmodel. Door het lezen van dit boek ben je in staat om per aandachtsgebied specifieke vragen aan elkaar te stellen. Deel met elkaar wat ieder van jullie meemaakt binnen de verschillende aandachtsgebieden en hoe jullie daar mee om gaan.

Onze tip is in ieder geval om af en toe de analyse over te doen en eens te iken of alles nog gaat zoals je dat wil. Wacht dus niet tot er problemen zijn. Probeer ze te voorkomen en borg wat er al goed gaat.

Verbeter de wereld, begin bij jezelf zegt een uitspraak. We beginnen dus met het eerste aandachtgebied: jijzelf! Pas als je jezelf goed kent, als je weet hoe typisch jij bent, kun je van daaruit je relatie en jouw leefwereld vorm geven. Hoofdstuk 2 gaat daarop in.