



Henne Arnolt Verschuren studeerde af in sociaal-culturele wetenschappen en gezinstherapie. Vervolgens schoorde hij zich in lichaamsgerichte psychotherapie, sjamanisme en traumahealing. Van 2004-2015 was hij directeur van Bodymind Opleidingen, waar hij nog steeds aan verbonden is. Daarnaast heeft hij een eigen praktijk: www.lifeinprogress.nl.

HOOFDLIJN:

Het model van de karakterstijlen wordt binnen de lichaamsgerichte psychotherapie gebruikt voor diagnostiek en behandeling. Omdat het ontwikkelingsgericht is, geeft het zowel de beperkingen als de groeimogelijkheden voor de cliënt aan. Wilhelm Reich, grondlegger van de lichaamsgerichte psychotherapie, en zijn leerling Alexander Lowen hebben vijf karakterstijlen beschreven, elk vanuit hun fase van ontstaan en met hun specifieke lichamelijke kenmerken. Karakterstijlen worden ook wel 'karakterdefensies' genoemd. Ze vormen elk een geheel van aanwijsbare fysieke spanningen die zich ontwikkeld hebben om een stressvolle en vaak eenzame periode als kind door te komen. Een karakterstijl kan ook begrepen worden als een eenzijdige ontwikkeling van een bijzondere kwaliteit, waar een andere ontwikkelingsmogelijkheid werd afgesneden.

'als een van onze takken gesnoeid wordt, groeien we een andere kant op'

Er is altijd ontwikkeling mogelijk

Karakterstijlen



Binnen de lichaamsgerichte psychotherapie wordt het model van de karakterstijlen vrij algemeen gebruikt als diagnostisch model. Dit model is oorspronkelijk in de vorige eeuw ontwikkeld door Wilhelm Reich en Alexander Lowen. Wilhelm Reich was een van de belangrijkste leerlingen van Sigmund Freud, de grondlegger van de psychoanalyse, waarbij Reich echter, in tegenstelling tot Freud, het lichaam als uitgangspunt nam binnen zijn behandelingen. De theorie van de karakterstijlen werd zo ook een beschrijving van defensies als fysieke spanningen en patronen en een methode om op een directere manier met deze defensies te kunnen werken.^[1,2] Ook adempatronen vormen hier een essentieel onderdeel van.

Sinds Reich en Lowen zijn er binnen dit model diverse nieuwe inzichten ontstaan. Zo wordt de door hen gehanteerde term 'karakterstructuren' steeds vaker vervangen door 'karakterstijlen'.^[3] Dit laatste duidt op het gegeven dat er vaak meer flexibiliteit en fluiditeit bestaat binnen iemands 'karakter' dan oorspronkelijk werd aangenomen en mogelijk in die tijd ook het geval was. Een ander aspect is dat we ook de kwaliteiten binnen iedere karakterstijl zijn gaan zien en waarderen. Dit laatste sluit naadloos aan bij de maatschappelijke beweging naar diversiteit. Een afwijking van het normale, lees: gemiddelde, wordt niet altijd meer beschouwd als een neurose.

De eerste jaren van ons leven maken we een aantal ontwikkelingsfasen door, ieder met hun eigen basisthema. In het volwassen leven komen deze fasen regelmatig terug, vooral op cruciale crisis- of transitimomenten, zodat we deze thema's ook kunnen opvatten als existentieel. In die zin kunnen we ons blijven ontwikkelen, een beetje zo als een bonsaiboompje: als een van onze takken gesnoeid wordt, groeien we een andere kant op. In dit artikel kijken we naar de belangrijkste opeenvolgende levens-thema's, gekoppeld aan de verschillende karakterstijlen.^[3]

In de eerste ontwikkelingsfase van het kind, de laatste maanden van de zwangerschap en de eerste maanden na de geboorte, is het centrale thema 'veiligheid'. De impliciete vraag van het kind aan de wereld is: 'Mag ik er zijn, ben ik welkom?' Dit bestaansrecht wordt actief gezocht met ogen en oren. Het kind is bijzonder sensitief voor de omgeving en reageert onmiddellijk op signalen die op gevaar duiden, zoals harde geluiden, angsten of fysieke spanningen bij moeder, maar ook een gespannen stilte. Het kind trekt zich dan zover mogelijk in zichzelf terug en houdt de adem in: 'ik ben er niet'. Andersom, als het kind ingebed is in een geruststellende aanwezigheid kan het verder in zichzelf landen. Het kan dieper gaan ademen en vaak beginnen de armpjes en benen daarbij spontaan te bewegen. Het welkom is aangekomen; het kind is bevestigd in zijn bestaan.

Door meer of minder veiligheid te ervaren in deze fase, wordt deze belichaming meer of minder afgebroken. Daaruit kan de eerste karakterstijl of pantsering ontstaan. De ademhaling blijft hoog en minimaal en het lichaam wordt niet 'bewoond'. Het lichaam wordt een soort 'Pinokkio' die met houtserige bewegingen tegen dingen aanloopt. Je hebt niet geleerd je in de wereld te bewegen.

Als kwaliteit binnen deze karakterstijl kan juist een grote intellectuele of creatieve vaardigheid ontstaan, vaak wel op een eenzijdige manier. Er is immers geen grens aan wat je kunt bedenken en fantaseren, je 'woont' min of meer in je hoofd. Het gevaar bestaat wel dat je met enige regelmaat in botsing komt met de realiteit.

Na die eerste 'landing' in het bestaan is het kind op zoek naar 'vervulling': voeding en fysieke aanraking, vastgehouden en geknuffeld worden. De vraag aan de wereld is hier: 'Is er voldoende voor mij?' Ook dit wordt actief gezocht, nu met mond, kaken en uitgestrekte armen. Het kind wil de honger, inclusief de huidhonger, stillen, totdat het voldoende vervuld is. De wereld wordt dan ook vooral ingeademd. Bij gebrek aan voeding zal het kind alles inzetten om alsnog te krijgen wat het nodig heeft en, als dit te lang duurt, uiteindelijk instorten in de zogenaamde 'orale collaps'. Dit wordt dan in meer of mindere mate het patroon in het latere leven: zichzelf niet kunnen vervullen en op zoek blijven naar externe bronnen. Het lichaam oogt zwak, met weinig spiertonus, vaak wat ingezakt en er is een korte spanningsboog; het is moeilijk dingen af te maken.

Als het kind in voldoende mate vervuld wordt in deze ontwikkelingsfase ontstaat het vertrouwen dat er genoeg is en kan het daarna ook leren omgaan met uitstel van behoeften en teleurstellingen leren verwerken, de minder leuke kanten van het leven.

Als kwaliteit kan deze karakterstijl een grote fijngevoeligheid ontwikkelen; weten wat de ander nodig heeft. Je weet immers van verlangen en kan dat ook bij de ander waarneemen. Van daaruit kun je de beweging gaan maken van geven in plaats van nemen. Daaronder blijft vaak wel de vraag: 'Wanneer ben ik aan de beurt?'

Wanneer het kind fysiek sterk genoeg is, doordat het voldoende vervuld is, begint het de wereld te verkennen. Dit is de fase van kruipen, gaan staan en lopen. Er gaat letterlijk een nieuwe wereld open voor het kind. Wat het hier vooral nodig heeft als antwoord is support. Deze support heeft twee kanten, enerzijds de omgeving mogen ontdekken, anderzijds kunnen terugvallen op de ouder/volwassene als er iets misgaat. Het kind komt in een 'love affair with the world', zoals Margareth Mahler het omschreef.^[4] Het centrale thema hier is leren vertrouwen op de blijvende support van de ouder/volwassene. Als deze support teruggetrokken wordt of voorwaardelijk is, ontstaat in meer of mindere mate een 'opgetildheid': je bent op jezelf aangewezen en pompt jezelf op. In plaats van te >



kunnen ontspannen op de uitademing blij je alsmaar meer inademen: je tilt jezelf op vanaf het middenrif en wordt topzwaar. Je moet het allemaal zelf kunnen, terwijl je daar tegelijkertijd aan twijfelt. Maar voor deze twijfel is weinig of geen ruimte. Je hebt geleerd altijd de sterkste te zijn.

Een belangrijke kwaliteit is dan natuurlijk dat je het meestal wel voor elkaar krijgt, je bent betrouwbaar. Afsproken doelen worden gehaald en je houdt je aan wat overeengekomen is. Ontspannen kan juist erg lastig zijn, waarmee het gevaar van een burn-out bestaat.

Waar in de vorige stap het kind zichzelf in beweging heeft leren brengen, komt nu de vrije, spontane beweging in beeld. Het kind krijgt plezier in de beweging zelf en ontwikkelt een vrije en spontane ademhaling. In deze fase verwerft het kind de controle over alle lichaamsfuncties, met name het vermogen zindelijk te worden. Verder wordt het kind wendbaar, wat wil zeggen dat het kan draaien terwijl het in beweging is. Rondrennen, jezelf laten vallen en koppeltje duikelen worden favoriete bewegingen. Dit plezier wil gedeeld worden: kan de

‘de karakterstijlen kun je zien als beschrijvingen van levensthema’s waar we allemaal mee te maken hebben’

omgeving plezier beleven aan het plezier van het kind? Als dit niet of onvoldoende gebeurt en de vrije beweging van het kind wordt ingeperkt, leert het zichzelf inperken, het sluit zichzelf meer of minder op in het lichaam. De vrije beweging wordt beteugeld door wat ‘niet mag’, ‘niet hoort’ en ‘wel moet’. De ademhaling wordt minder vrij en zwaarder met af en toe een diepe zucht.

Kwaliteiten die hier tegelijkertijd ontwikkeld worden zijn betrouwbaarheid en een groot hart. Je hebt geleerd eerst klaar te staan voor de ander en dan pas aan jezelf te denken. In het uiterste geval kom je zelf bijna of helemaal nooit meer aan bod en put je jezelf fysiek uit voor de ander(en), met als mogelijk gevolg chronische klachten als ontstekingen, zweepslagen, gewrichtsklachten.

De laatste stap in de belichaming van het kind is de landing in het bekken. Het kan daardoor gaan oefenen met meer subtiele, gracieuze bewegingen. Het thema in deze fase is vitaliteit, het kind blaakt van levenslust, krijgt het hele lichaam tot zijn of haar beschikking, kan ook helemaal doorademen tot in het bekken. Naast plezier in de bewegingen van het lichaam ontstaat nu ook het genieten van het lichaam zelf. En net als het plezier wil dit genieten gedeeld worden: ‘is het oké als ik van mezelf geniet?’ Het kind overspoelt de ouder/volwassene met alle liefde en lichamelijke diepheid die het in zich heeft. Als het hier vrij mee mag komen en ook weer gaan, mag het kind zich het genieten >



‘het is goed om met een compassievolle blik naar het model van de karakterstijlen te kijken, als iets dynamisch met mogelijkheden tot groei’



helemaal toe-eigenen: ‘ik ben leuk, mooi, lief, stoer, ik ben om van te houden’. Als de ouder/volwassene dit min of meer naar zich toetrekt leert het kind juist het kroelen, de dansjes, de toneelstukjes te doen voor de ander, gaat het meer zijn best doen. Het kind leert ‘leuk, mooi, lief en stoer’ in te zetten voor de ander. Hier ontstaat de vijfde karakterstijl. Het lijf neemt een trotse, min of meer overstrekte houding aan en de ademhaling wordt gecontroleerd, de perfecte ademhaling.

Een kwaliteit die hiermee gepaard gaat is gevoel voor schoonheid en detail, alles klopt, niets wordt aan het toeval overgelaten. De eenzijdigheid in deze karakterstijl is vaak dat je jezelf voortdurend neigt te bekijken door de ogen van de ander, wat een stroom van kritiek naar jezelf kan opleveren.

Het hele landschap overziend kunnen we de karakterstijlen ook zien als beschrijvingen van levensthema’s waar we allemaal mee te maken hebben. Het ene thema is voor de een prominenter aanwezig dan voor de ander, maar uiteindelijk komen ze allemaal weleens voorbij. Ieder van ons worstelt weleens met veilig-onveilig of vertrouwen-wantrouwen. En als we aan een van de thema’s wat langer gewerkt hebben, komt er vaak een ander achter tevoorschijn. Ook in die zin is het goed naar het model van de karakterstijlen te kijken met een dynamische en compassievolle blik waarbinnen mogelijkheden tot groei aanwezig zijn en niet bij voorbaat als iets waar we van af moeten zien te komen. Als we mild kunnen zijn naar onszelf en de ander kunnen onze ‘eigenaardigheden’ wat meer gaan smelten in plaats van dat we ze gaan bestrijden. Van dat laatste wordt het niet zelden alleen maar erger. ■

Henne Arnolt Verschuren schreef met Wibe Veenbaas en Joke Goudswaard het boek ‘De Maskermaker’ over de karakterstijlen en systemisch werk.

Momenteel werkt Henne Arnolt aan een vervolg, De Maskermaker 2.0. In een volgend artikel zal hij een verdieping geven van deze materie. Hij geeft regelmatig trainingen over de karakterstijlen. Zie hiervoor: www.lifeinprogress.nl/maskermaker-2-0/

BRONVERMELDING:

1. Wilhelm Reich. (1948). *Character Analysis – Third, Enlarged Edition*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
2. Alexander Lowen. (1992). *Lichaamstaal en Karakter – Handboek voor de bio-energetische analyse*. Cothen: Servire.
3. Stephen Johnson. (1994). *Character Styles*. New York, London: W.W. Norton.
4. Margaret S. Mahler, Fred Pine, Anni Bergman. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant*. New York: Basic Books.

