



**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](http://www.lifeinprogress.nl).

## HOOFDLIJN:

In VNIG 1 van dit jaar gaf Henne Arnolt Verschuren een inleiding op het model van de vijf karakterstijlen zoals ze zijn beschreven door Wilhelm Reich en Alexander Lowen. Het is een ontwikkelingsgerichte benadering, die zowel de beperkingen als de groeimogelijkheden voor de cliënt aangeeft. Elke karakterstijl vormt een geheel van aanwijsbare fysieke spanningen die zich ontwikkeld hebben om een stressvolle en vaak eenzame periode als kind door te komen. Aan de hand van het model van het Window of Tolerance worden in dit artikel vier verschijningsvormen binnen elke karakterstijl belicht. Deze nuancering maakt het mogelijk meer specifiek te werk te gaan met wat het beste aansluit bij waar de cliënt zich op het moment van behandeling bevindt.



# Diversiteit binnen de karakterstijlen



Zoals in VNIG 1 van dit jaar te lezen was, werden de karakterstijlen klassiek nogal eenduidig toegeschreven: je was behoeftig-oraal, samengedrukt-masochistisch, etc.<sup>[1]</sup> Ook nu is er soms nog de neiging, zowel bij cliënten als begeleiders, om karakterstijlen als een eendimensionaal diagnostisch model te hanteren. De werkelijkheid is echter veel complexer en vraagt om een genuanceerdere benadering. Karakterstijlen spelen zich af als levende dynamieken in de persoon en kunnen, afhankelijk van de situatie, verschillende accenten krijgen of zelfs compleet van kleur verschieten. We hebben altijd te maken met een persoon tegenover ons en niet met een gefixeerde karakterstijl. Nuancering binnen het model van de karakterstijlen helpt om de begeleiding specifiek op de actuele situatie van de cliënt toe te spitsen.

**D**e eerste nuancering binnen de verschillende karakterstijlen werd aangebracht binnen de Bodydynamic school van Lisbeth Marcher en collega's in Denemarken. Daar werd onderscheid gemaakt tussen een laagenergetische en een hoogenergetische variant.<sup>[2]</sup> Zo kun je bijvoorbeeld binnen de behoeftig-orale karakterstijl onderscheid maken tussen de meer passieve hypopositie en de meer passief-agressieve hyperpositie. Behalve deze twee varianten kunnen we, vanuit de meer recente literatuur, twee andere varianten toevoegen: de gecompenseerde positie, waarin binnen de karakterstijl een ideaal zelfbeeld, een ego-ideaal, wordt geconstrueerd<sup>[3]</sup>, en de destructieve positie, waarbij acting-out plaatsvindt. Binnen de behoeftig-orale karakterstijl wordt in deze derde positie het tekort gecompenseerd door zelf te gaan geven in plaats van te nemen en in de vierde positie wordt juist rücksichtslos genomen wat je nodig denkt te hebben, inclusief het recht om dat te stelen. Binnen de contextuele benadering van Boszormenyi-Nagy wordt dit laatste wel omschreven als een 'destructief recht', het recht de ander aan te doen wat jou is aangedaan.<sup>[4]</sup>

**Natuurlijk bestaat met deze** nuancering naar vier posities binnen iedere karakterstijl opnieuw het gevaar te gaan etiketteren, maar het kan ook ons bewustzijn vergroten van de dynamieken die binnen de cliënt plaatsvinden, zelfs in een en dezelfde ontmoeting. Om een bekend gezegde te parafraseren: 'You never meet the same client twice.' Met dat in het achterhoofd kunnen we ons model van de karakterstijlen verder nuanceren in de wetenschap dat ieder model zo goed is als het werkt in de praktijk.

'je kunt binnen elke karakterstijl onderscheid maken tussen de hypo- of hyperpositie en de gecompenseerde of de destructieve positie'

**Om de dynamiek binnen** de karakterstijlen meer zichtbaar te maken, gebruiken we het model van het 'Window of Tolerance', afkomstig uit de traumabehandeling.<sup>[5]</sup> In het Window of Tolerance wordt op een grafische manier uitgebeeld binnen welke grenzen we onszelf nog kunnen reguleren en wanneer we in hypo- of hypermodus komen, waarin we het vermogen tot zelfregulering min of meer verliezen. Als we de behoeftig-orale karakterstijl weer als uitgangspunt nemen ziet het Window eruit als in de figuur op pag. 42/43. In het midden, de gezonde situatie, kan ik mijzelf reguleren binnen een ondergrens en een bovengrens: ik heb geleerd mijn behoeften voldoende te vervullen of, indien nodig, tijdelijk uit te stellen en met teleurstellingen om te gaan. Als ik beneden uit het behoeftig-orale Window val kom ik in een tekort en passiviteit, in de hypostaat. Ik heb iets nodig maar de ander moet het mij geven. Dit is de cliënt die aan mij gaat trekken om het voor hem of haar op te lossen. Als ik boven uit het Window schiet kom ik in de hyperstaat. Ik word boos dat het er niet voor me is en dan hoeft het ook niet meer. Dit is de cliënt die zijn nodig-hebben verstoep achter een min of meer boze houding en daarmee gemakkelijk in een selffulfilling prophecy terecht komt, namelijk dat hij of zij niet krijgt wat hij of zij nodig heeft.

Links zien we de gecompenseerde positie, een weg uit de pijnlijke van het tekort door van het nadeel een voordeel te maken. De fijngevoeligheid naar behoefte en verlangen wordt ingezet als kwaliteit door de ander te geven wat hij of zij nodig heeft. Dit uiteraard in de hoop dat uiteindelijk ook de eigen behoeften vervuld worden. Aan de rechterkant zien we tenslotte de escalatie in het destructief recht, waarbij ik me iets ga toe-eigenen wat niet van mij is en de legitimatie is dat de ander(en) genoeg hebben en ik tekortkom.

**Als we werken met** de karakterstijlen geeft deze nuancering specifieke handvatten. In de hypopositie zal ik als begeleider meer faciliteren en werken met het zetten van kleine stappen. Ik ben als het ware aan het opvoeden, waar de cliënt weinig of niet geleerd heeft in de eigen behoeften te voorzien. In de hypovariant, waar de cliënt over meer energie beschikt, zal ik eerder confronteren om de cliënt te spiegelen hoe hij of zij zichzelf in de wielen rijdt. In de gecompenseerde positie zal ik op een zeker moment de neiging van de cliënt om aan mij te geven en voor mij te zorgen moeten doorbreken, om naar de verborgen behoeften en verlangens te kunnen gaan. En bij de >

**Thema voeding – Behoeftig-orale karakterstijl – Posities**



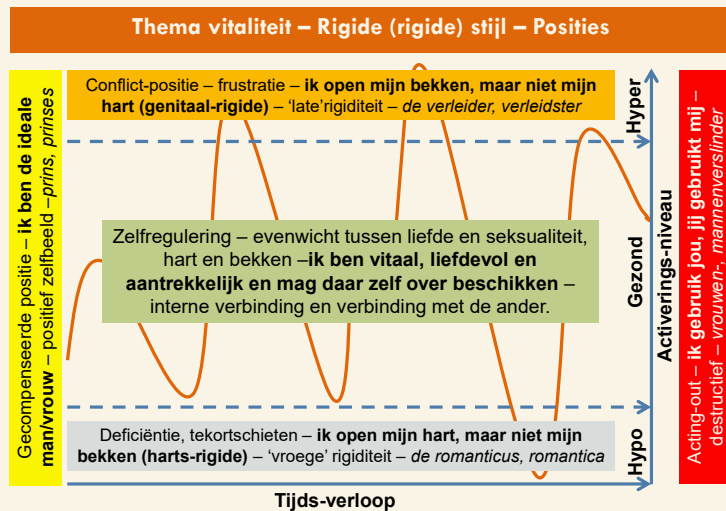
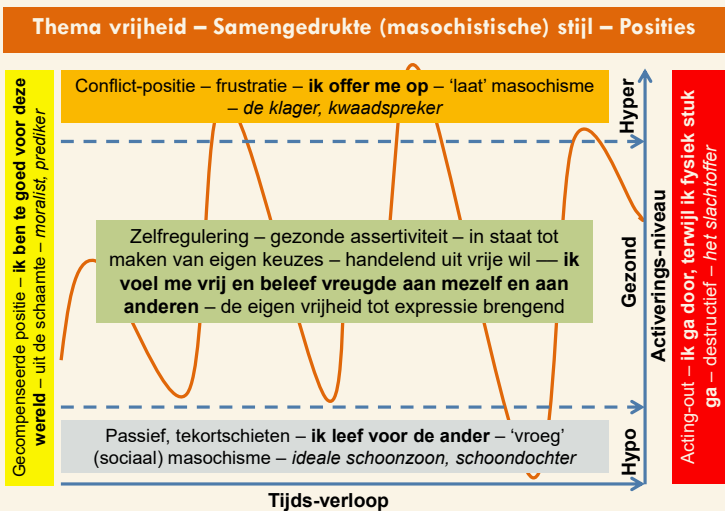
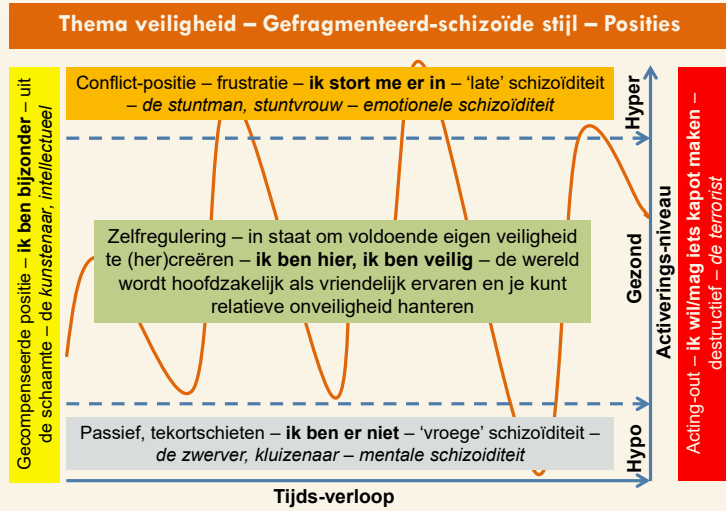
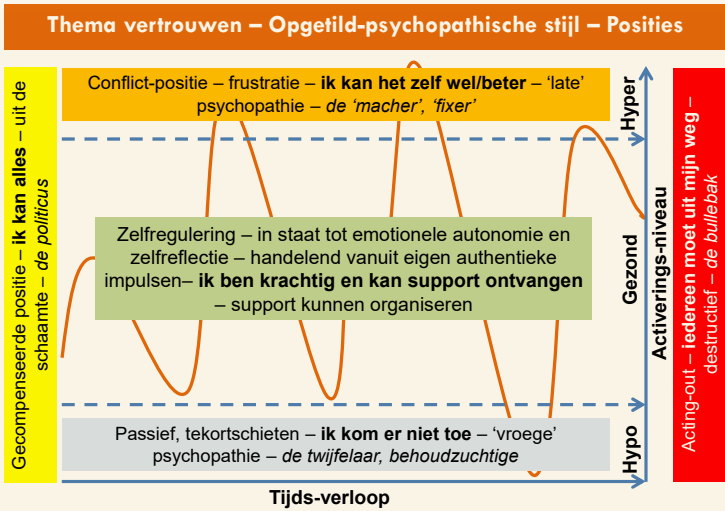
**Figuur: Window of tolerance voor de behoeftig-orale karakterstijl.**

**LIFEINPROGRESS**  
 [Always Being Always Becoming]

destructieve positie zal ik, naast het werken met de behoefte, proberen de verschillende vormen van ‘stelen’ te doorbreken, omdat de cliënt ook hierin het eigen tekort blijft bevestigen. Overigens zijn ook de beschreven posities, net als de karakterstijlen zelf, vaak in beweging en worden daarmee meer aspecten van de karakterstijl binnen de persoon, vaak ook afhankelijk van de context waarin deze zich bevindt.

**Een voorbeeld in het** werken met de eerste positie, de behoeftig-orale hypovariant, is het volgende. Een cliënt komt voor begeleiding en begint met te zeggen dat ze geen geld heeft om te betalen, ze ontvangt bijstand, maar beeldjes maakt die ze wel als betaling wil gebruiken. Ik geef aan dat ik dit niet doe, omdat ik niet zou weten hoe de waarde van haar beeldjes af te wegen tegen de prijs van een sessie. In plaats daarvan suggereer ik dat ze probeert bijzondere bijstand te krijgen om de sessies te kunnen betalen, eventueel met enige korting. Ze vraagt mij vervolgens daarvoor een brief te schrijven, waarop ik voorstel dat zij zelf de brief schrijft, we hem samen doornemen en mogelijk wat aanpassen, en ik hem vervolgens opstuur. Daar stemt ze mee in. Op deze manier zet de cliënt zelf de stap die ze kan zetten en ik begeleid haar daarin. In de loop van de begeleiding herhaalt zich dit proces





op verschillende manieren – mij vragen iets voor haar te doen en mijn terugspiegelen waar ze zelf zou kunnen beginnen – en groeit daarmee het vertrouwen in de cliënt dat ze steeds vaker in staat is haar eigen behoeften te vervullen.

**In het geval van** de tweede positie, de behoefstig-orale hyper-variant, wil de cliënt iets van mij, maar verwacht al dat het niet beschikbaar is. De cliënt vraagt bijvoorbeeld om een knuffel, wat dan vaak op een afwachtende of min of meer boze manier gebeurt. In deze situatie zal ik meestal aangeven dat ik daarvoor beschikbaar ben en hem uitnodigen om naar mij te komen. Vaak zal hij dan iets zeggen in de trant van: 'Ik zie al dat je het niet wilt.' De angst dat het er toch niet is, overstemt de behoefte. Als ik de cliënt faciliteer door naar hem te komen, lost deze dynamiek zich niet op en daarmee bewijs ik hem geen dienst. Ik blijf hem uitnodigen om de knuffel te komen halen en blijf beschikbaar.

'nuancering naar vier posities binnen iedere karakterstijl kan ons bewustzijn vergroten van de dynamieken die binnen de cliënt plaatsvinden'

**Als ik werk met** de derde positie, de behoefstig-orale gevende variant, neigt de cliënt vaak cadeautjes mee te brengen of op een andere manier voor mij te gaan zorgen. Zonder dit onmiddellijk af te wijzen zal ik dit op een gegeven moment bevragen en daarmee tot thema maken in de begeleiding. Bijvoorbeeld: 'Ons contract is dat ik jou begeleid en dat jij me daarvoor betaalt. Blijkbaar heb jij het gevoel dat je nog iets extra's voor mij moet doen. Kunnen we daar eens naar kijken?' Zo komen we waarschijnlijk op de vroege dynamiek waarin de cliënt als kind is gaan geven, in de hoop pas daarna te mogen ontvangen.

**In de destructieve behoefstig-orale** variant zal de cliënt gewend zijn kleine dingen te 'stelen', bijvoorbeeld door te lenen en 'vergeten' terug te brengen of bij het boodschappen doen één of twee producten niet af te rekenen. Vaak is dit een ingeslepen gedrag waarvoor de noodzaak inmiddels ontbreekt; het is gebaseerd op een oud gevoel van onrechtvaardigheid. De cruciale vraag hier is: 'Heb je het nog nodig om je dingen toe te eigenen die niet van jou zijn?' Vaak is het antwoord dan ontkenkend, maar is er tegelijkertijd een zelfrechtvaardiging dat de 'ander' het wel kan missen. Dan is de volgende vraag: 'En wat doet het met jou, iedere keer als je 'steelt'?' >



Daarmee kan de cliënt zich bewust worden dat hij of zij zichzelf devalueert door iedere keer te doen alsof hij of zij nog steeds tekortkomt. Het is een afrekening met de 'oneerlijkheid' uit het verleden.

**Bovenstaand voorbeeld geeft een** idee van hoe het is om met deze vier verschijningsvormen binnen de karakterstijlen om te gaan. Als we kort op dezelfde manier kijken naar een andere karakterstijl, de samengedrukte-masochistische, wordt de indeling als volgt. De hypovariant, die ook wel 'sociaal-masochisme' genoemd wordt, is de vanzelfsprekende houding dat je altijd als eerste aan de ander denkt. Je zou ook kunnen zeggen: de 'brave' masochist. De hypervariant is de samengedrukte masochist die, naast er zijn voor de ander, ook rancune opbouwt. Deze rancune wordt in de meeste gevallen slechts af en toe zichtbaar. De gecompenseerde vari-

'de beschreven posities zijn, net als de karakterstijlen zelf, vaak in beweging en worden daarmee meer aspecten van de karakterstijl binnen de persoon'

ant laat zich juist voorstaan op zijn betrokkenheid op de ander en vindt zich daarbij binnen het eigen zelfbeeld 'te goed voor deze wereld'. De destructieve variant tenslotte gaat net zo lang door tot het eigen lichaam het begeeft: gewrichtsproblemen, chronische ontstekingen, spierscheuren, enz. Ook hier kunnen we door deze nuancering meer specifiek te werk gaan met het aspect dat in de cliënt op een bepaald moment op de voorgrond staat. De ene samengedrukte-masochistische karakterstijl is immers niet de andere en vraagt daarmee net een iets andere benadering. En dit geldt tevens voor de andere karakterstijlen, zoals je kunt zien in de overige grafische afbeeldingen. ■

**BRONVERMELDING:**

1. Verschuren, HA. *Karakterstijlen*. VNIG 2023;1:42-47.
2. Peter Bernhardt, Marianne Bentzen, Joel Isaacs. (2004). *Waking the Body Ego, Part 2: Psychomotor Development and Character Structure*. In: *Body, Breath & Consciousness*. Berkeley: North Atlantic Books.
3. Sigmund Freud. (2014). *On Narcissism, An Introduction*. Bristol: Read & Co. Great Essays.
4. Ivan Boszormenyi-Nagy. (1994). *Tussen Geven en Nemen*. Haarlem: De Toorts.
5. Dan Siegel. *Window of Tolerance and Emotional Regulation*. Geraadpleegd op 15 maart via [https://www.youtube.com/watch?v=TNVlppGzOzM&ab\\_channel=LewisPsychology](https://www.youtube.com/watch?v=TNVlppGzOzM&ab_channel=LewisPsychology)

