

# DE BESTE VERSIE VAN DE V-CIRKEL

*‘We willen allemaal iets vermijden, dat is de moraal van het verhaal. Daarom zijn we vaak meer aan het overleven dan leven. Als je ontdekt in welke vicieuze cirkel jij ronddraait, vind je de sleutel om eruit te komen.’*



Aan het woord is Monique Schouten. Psycholoog en oprichter/ directeur van de V-cirkel Academie die bewustwordingsprogramma's aanbiedt en V-cirkel coaches opleidt. Ook is ze coach en relatietherapeut en begeleidt ze teams bij organisaties. Monique ontwikkelde de V-cirkel: een uniek en inmiddels veelgeprezen model dat inzicht geeft in onze onbewuste drijfveren, goed voor tenminste 95% van ons gedrag. Er zijn negen V-cirkels, een ervan gaat over jou en legt uit hoe jij naar jezelf en de wereld kijkt. En door welke overtuigingen jij wordt aangestuurd.

In 2003 publiceerde Monique: 'De psychologie van het enneagram' dat inmiddels de status van standaardwerk heeft bereikt. Om de zesde druk te vieren is in juli 2011 een herziene versie uitgekomen onder de nieuwe titel 'De beste versie van jezelf'.

Aansluitend aan haar studie psychologie verdiepte Monique zich in transactionele analyse, NLP (master), zijnsoriëntatie en het enneagram. Na een loopbaan als consultant en hoofd communicatie bij KPMG organisatie adviseurs startte ze in 1990 met partner Rolph Pagano het bureau Pagano en Schouten.

## Grenzen aangeven

Monique Schouten geeft geen gedragsadviezen zoals veel coaches en psychologen doen. "Ik geloof daar niet in, dat werkt maar even. Daarna verval je weer in je oude gedragspatroon. Dat komt omdat de belangrijkste vraag niet beantwoord is: wat is het verhaal achter je gedrag?"

"Stel iemand komt bij je omdat hij moeilijk grenzen kan aangeven. Iedereen kan dit probleem hebben, maar het verhaal erachter verschilt. De een kan moeilijk grenzen aangeven omdat hij altijd aardig gevonden wil worden, de ander omdat hij niets wil missen en de volgende omdat hij denkt dat hij alles aankan. Het verhaal erachter is het echte probleem dat moet worden aangepakt. Dan kun je structureel een patroon doorbreken en los je vaak vele problemen tegelijk op!"

## De V-cirkel

Tijdens haar zoektocht naar een methode zodat mensen zichzelf beter konden leren kennen, stuitte ze op het enneagram. "Een eeuwenoud model. Ik werd erdoor gepakt. Terwijl ik toch niet zo dol ben op modellen, omdat het vaak hokjes denken is. Het enneagram legt uit dat er slechts negen menstypen zijn. Daar moest ik wel even aan wennen, maar het klopt. De kunst is om het juist type te achterhalen. Dan moet je verder kijken dan alleen naar het gedrag van mensen. Gedrag is uitwisselbaar. We kunnen ons allemaal hetzelfde gedragen, vanuit een totaal andere motivatie. Daarom ontwikkelde ik de V-cirkel: die helpt je om naar de drijfveer achter het gedrag te kijken. Want die bepaalt welk type mens je bent, door welke bril jij naar jezelf en de wereld kijkt! Heb je eenmaal door in welke V-cirkel jij rondjes draait, dan heb je zoveel zelfinzicht dat je patronen kunt doorbreken. En dus de kans om de beste versie van jezelf te worden. Mensen knappen er enorm en blijvend van op!"

## Drijfveer

In december 2010 overleed haar partner Rolph Pagano plotseling. Zijn dood was een schok voor velen. Monique Schouten en haar drie zonen hebben een zwaar jaar achter de rug. "Ik heb altijd voor ogen gehouden: hoe de omstandigheden ook zijn, je hebt altijd zelf de keuze hoe hier mee om te gaan. Dag voor dag, stap voor stap. Kennis van je eigen drijfveren helpt dan enorm. Ook bij de jongens die hun eigen drijfveren en V-cirkel door en door kennen. Dus heeft iedereen zijn eigen manier om hiermee mee om te gaan, dat



van jezelf en elkaar weten en begrijpen helpt. Samen met mijn gezin wilde ik het beste uit onszelf en het leven halen. Wij gedenken Rolph in liefde en zijn allemaal weer wijzer en sterker geworden, ondanks het gemis.”

#### **De Academie**

Monique maakte in 2011 een doorstart en richtte de V-cirkel Academie op waarin ze mensen hun drijfveren laat ontdekken. Ze gaf de V-cirkel methode een nieuw jasje. Meer structuur, meer perfectie. Trots is ze op de eerste tien coaches die na vijftig trainingdagen in mei afstuderden. “Zij gaan de V-cirkel verder uitdragen. Zij moeten heel goed door gedrag kunnen kijken. De negen menstypen kennen en ongelooflijk veel zelfkennis hebben. Anders projecteren ze hun eigen issues op de klanten”

Zonder kennis van je onbewuste drijfveren, kun je nooit echte doorbraken maken, zegt Monique. “Je kunt wat aan je gedrag veranderen, verhuizen, je partner inruilen, maar het blijft symptoombestrijding: het helpt even, maar daarna val je net zo snel terug in je oude gedrag. Omdat je de onderliggende overtuigingen niet hebt aangepakt.”

#### **Bewustwording**

Anno voorjaar 2012 is Monique weer in balans. In elke fase van het rouwproces is ze de beste versie van zichzelf geweest. “Je hebt altijd de kans om je eigen keuzes te maken. Ik geloof in mijn verhaal en leef ernaar. Het klopt gewoon! Als je je eenmaal bewust bent van wat je onbewust doet, blijf je het zien en ga je ernaar leven. Bewust worden doe je dagelijks: steeds weer stel je de vraag, wat ging goed, wat ging minder en wat was mijn rol in het geheel. Iedere dag weer, net als tanden poetsen. Je leert dat deze zeer onderbouwde methode je leven blijvend verandert. Het geeft zoveel rust en voldoening, dus gaat het moeiteloos.”

#### **Job Cohen**

Op de dag van het interview maakt Job Cohen zijn aftreden bekend als fractievoorzitter van de Partij van de Arbeid. “Job Cohen is ongelooflijk goed in verbinden, een echt mensenmens, een sociale man. Ik vermoed een type negen. Job heeft moeite met profileren en dat werd juist in de Haagse politiek van hem verwacht. Maar profileren is spannend voor type negen mensen, ze zijn bang dat ze dan onrust en conflicten veroorzaken. Hier zie je goed hoe juist wat je wilt vermijden, je uiteindelijk fataal wordt. Had hij zich meer geprofileerd, meer stelling genomen, dan had hij veel minder onrust georganiseerd.” Het advies van Monique aan Job: “Leer om je eigen mening belangrijk te maken, durf je te profileren en ontdek vooral waarom je dit vermijdt. Want daar zit een beperkende overtuiging in de weg. En... ik nodig je van harte uit om bij ons de opleiding te komen volgen.”

#### **Missie**

Het kennen van je V-cirkel is zoiets als het doorbreken van een geëffend pad. Vastgeroeste overtuigingen loslaten, die ons onbewust 24/7 aansturen en kiezen voor een nieuw gedachtegoed. Monique Schouten is de beste versie van zichzelf, evenwichtig en zelfverzekerd. Ze heeft een kristalheldere missie. “Met het kennen van je V-cirkel kun je beter met jezelf overweg, met de wereld en met het leven.”

Haar doelen? “Over vijf jaar heb ik 250 coaches opgeleid en doe ik zelf een stapje terug. Dan ga ik verder met boeken schrijven en hoop ik dat nog meer mensen hun V-cirkel kennen!” ♦

[WWW.V-CIRKELACADEMIE.NL](http://WWW.V-CIRKELACADEMIE.NL)

