

## Redacteur Anne Pek zoekt haar drijfveren

### Waarom dóé ik dit in vredesnaam?

Ik ben niet de enige die zich dat soms afvraagt. Sterker nog, psychologe en coach Monique Schouten hoort het dagelijks. Haar meeste cliënten weten best dat ze niet slim bezig zijn. Vaak weten ze zelfs al hoe het wél zou moeten. Maar dat ook dóén is een ander verhaal. Dus daar zit ik dan, in de mooie lichte kamer van Schouten, met mijn variant op het bekende verhaal. Sinds een paar maanden probeer ik werk en gezin te combineren met het schrijven van een boek. Natuurlijk lukt dat vaak niet – duh, dat had ik van tevoren zelf ook wel bedacht. Toch zit het me dwars. Maar erger dan dat knagende schuldgevoel is de constatering dat ik op de momenten dat ik wél aan mijn boek werk, steeds vaker woordloos naar mijn scherm staar. Toch klap ik telkens hoopvol mijn laptop open. En zo werk ik tegelijkertijd voortdurend en nooit aan mijn boek. Idioot. 'Je aan-uitknop functioneert niet meer,' vat Schouten mijn kwestie samen. 'Maar de vraag is wat daar bij jou achter zit.'

**Want twee mensen kunnen met precies dezelfde klacht rondlopen,** maar er kan een heel ander probleem achter schuilgaan. Daar is Schouten heel stellig in.

Dat inzicht ontleent ze aan haar V-cirkeltheorie. Die is gebaseerd op het enneagram: een persoonlijkheidsmodel dat uitgaat van negen persoonlijkheidstypes. Op gedragsniveau kunnen types sterk op elkaar lijken, is het idee, maar doordat de drijfveer achter dat gedrag verschilt, hebben ze bij hetzelfde probleem een andere aanpak nodig.

Ja, zegt Schouten, ze weet best dat het enneagram de naam heeft zweverig te zijn. 'Maar ik heb er in mijn praktijk meer aan dan aan veel methodes die wetenschappelijk bewezen zijn. Bovendien heb ik er dus een eigen uitwerking aan gegeven, die beslist niet zweverig is. Ik heb vastgesteld dat elk type zijn eigen Verleiding, Vermijding, Verslaving en Verdediging kent. Zodra je jouw "V-cirkel" kent, kun je veel gericht aan jezelf sleutelen.' Op zoek dus naar de V-cirkel achter mijn klacht. Dat gebeurt in de vorm van een turbo-vraaggesprek waarin Schouten me genadeloos ontleedt. Bijvoorbeeld als ik vertel dat ik in mijn werk niets zo leuk vind als verrast worden. Nieuwe kennis – ge-wel-dig! Maar als Schouten vraagt of ik ook zo enthousiast



BEELD: SIETSKJE RAAIJMAKERS



# Ik ben verslaafd aan feitjes

ben als mijn man me op een surpriseparty trakteert, moet ik toegeven dat ik toch meer van de voorspelbaarheid ben. En als ik vertel over wandelweekends met vriendinnen waarin we druk pratend 25 kilometer per dag lopen, vraagt ze me hoe ik daarvan bijkom. Koken voor de groep, antwoord ik. Lekker met z'n allen? boort Schouten door. Nee, eigenlijk liever alleen. Kan het zijn dat ik die 'gezellige' kookrol naar me toetrek om me af te zonderen? Gek, plotseling herinner ik me hoe ik drie dagen na de geboorte van mijn dochter in mijn eentje een kerstdiner kookte. Even weg uit het broedwarme baarhol, even weer van mezelf.

**Voor Schouten is het duidelijk: ik ben een Vijf.** Iemand die zich op de objectief waarneembare wereld richt. Mijn levenstaak als Vijf: het leven doorgronden. 'Pas als je het begrijpt, kun je eraan deelnemen – dat is jouw dieper liggende overtuiging. Jouw Verleiding is dus kennis, en je Verslaving hebzucht – want kennis heb jij nooit genoeg. Geld trouwens ook niet, want je wilt alles op eigen kracht kunnen. Jouw Vermijding is dus afhankelijkheid. Je wilt ook onafhankelijk zijn van emoties. Vandaar dat terugtrekken jouw Verdediging is. Je eigen en andermans emoties worden je snel te veel. Je neemt de buitenwereld zo intensief waar dat je geregeld alleen moet zijn.' Ai, dat klinkt behoorlijk autistisch... Maar ook raak. Alleen, wat kan ik hier nu mee als ik weer zuchtend achter mijn computer zit? 'Ik vermoed dat je veel energie verspilt aan nóg meer feiten verzamelen,' zegt Schouten. 'Geef jezelf eens toestemming te schrijven op basis van wat je al weet. En: probeer beter naar je gevoel en je lichaam te luisteren. Vijven zitten vaak zo in hun hoofd dat ze hun moeheid niet voelen. Let daarop, dan komt dat schrijven echt wel weer.' ■

**Wie:** Anne Pek  
**Wat:** Drijfverenscan  
**Door wie:** Monique Schouten, die ook een boek schreef over haar V-cirkeltheorie: *De beste versie van jezelf*, Servire, € 19,95  
**Waar:** V-cirkel Academie, Hilversum, [www.vcirkelacademie.nl](http://www.vcirkelacademie.nl)  
**Prijs:** Drijfverenscan: € 225,- inclusief boek. Tweedaagse V-cirkel-workshop: € 525,-

**Workshop met korting**  
Bij aanmelding voor 1 oktober krijgen lezers van *Psychologie Magazine* € 50,- korting op alle tweedaagse V-cirkel-workshops tot eind 2012. Voor workshop-data zie [www.vcirkelacademie.nl](http://www.vcirkelacademie.nl)