



Polariteiten en karakterstructuren

Beweging tussen uitersten in loopbaancoaching

Jeannette Beelen

Loopbaanvragen gaan zelden over werk alleen. Ze raken vaak ook aan bestaansvragen, identiteit en diep gewortelde patronen. In deze bijdrage kijken we naar de relatie tussen polariteiten en de zes karakterstructuren van Wilhelm Reich voor een ander perspectief. De karakterstructuren van Reich bieden een waardevolle bril om polariteiten te herkennen en te hanteren – niet alleen bij cliënten, maar ook bij en in onszelf als professionals. Iedere karakterstructuur kent zijn eigen set aan spanningsvelden, schommelend tussen ogenschijnlijk tegengestelde behoeften. Door deze polariteiten te herkennen, te erkennen én weer te verbinden, kan een extra en duurzame dimensie aan loopbaancoaching toegevoegd worden.

Polariteiten zien we overal om ons heen in de wereld: macht en onmacht, leven en dood, afstandelijk en nabijheid, mannelijk en vrouwelijk, geven en nemen. In tegenstelling tot dualiteiten representeert een polariteit een spectrum tussen extremen. De tegenstellingen van een polariteit horen bij elkaar, vormen samen een eenheid. Het gaat om het verenigen van schijnbare tegenstellingen; niet het één of het ander, maar juist het één én het ander.

Polariteiten

Aan de karakterstructuren van Wilhelm Reich zijn verschillende polariteiten verbonden.

Wilhelm Reich (1897-1954) was een Oostenrijks-Amerikaanse psychiater, seksuoloog, psychoanalyticus, bioloog en natuurkundige. Hij wordt beschouwd als de grondlegger van de leer van de karakterstructuren. Hij heeft een relatie gelegd tussen de ontwikkelingspsychologie, de aard van karakterpantsering met bijbehorende lichaamsbouw en psychische dynamiek. De leer van de karakterstructuren houdt in dat de mens zich in zijn ontwikkeling volgens bepaalde defensiepatronen kan vormen om zich te beschermen tegen psychologische pijn.

Karakterstructuren zijn dus een soort 'maskers' die je als kind hebt ontwikkeld om optimaal te reageren op jouw omgeving. Ze vormen zich in reactie op vroege levenservaringen. Het zijn geen 'etiketten' maar bewegende patronen, verdedigingslagen én overlevingskunst. Elke structuur bevat een natuurlijke kracht én beperking, verbonden aan innerlijke polariteiten. In principe hebben we als mens alle karakterstructuren en bijbehorende polariteiten in meer of mindere mate in ons. Inzicht in de karakterstructuren en voorkeuren, geeft handvatten voor ontwikkelingsruimte; om vrijer te kunnen denken, voelen en handelen.

Karakterstructuren

De zes karakterstructuren van Reich zijn:

- de schizoïde structuur
- de orale structuur

- de symbiotische structuur
- de psychopathische structuur
- de masochistische structuur
- de rigide structuur

De schizoïde structuur



Afbeelding 1. Plek innemen. Weergave schizoïde structuur. Schildering: Jeannette Beelen.

De schizoïde structuur ontstaat in de allervroegste fase van het leven – soms zelfs prenatiaal – wanneer het kind een gevoel van existentiële dreiging ervaart. Dit kan het gevolg zijn van een overweldigende geboorte, afwijzing tijdens de zwangerschap of een omgeving die onveilig of niet afgestemd voelt. Het jonge kind trekt zich letterlijk en figuurlijk terug om te overleven; het splitst lichaam en geest. Vanuit de ontwikkelingspsychologie is dit de fase waarin een gevoel van 'ik besta' zich nog moet vormen. Wanneer deze bestaansgrond instabiel is, ontwikkelt het kind een strategie van afstand nemen, observeren en zichzelf onzichtbaar maken.

Bij de schizoïde structuur gaat het over de polariteiten:

- observeren en deelnemen
- vertrouwen en wantrouwen
- lichaam en geest

Disbalans in deze structuur herken je aan een dromerige, soms dissociatieve energie. Cliënten zijn vaak scherpzinnig, maar niet goed 'geland'. In loopbaanvragen uit zich dat vaak in moeite met zichtbaarheid, hechting aan werkomgevingen, of een gevoel van 'er niet helemaal zijn'.

Woorden die een schizoïde structuur in balans typeren zijn: creatief, heldere analyse en denken, de eigen essentie beschermen.

Voorbeeld loopbaanvragen:

- Hoe kan ik werk vinden dat mij voldoende autonomie biedt zonder me afgesneden te voelen?
- Ik voel me snel overweldigd in drukke kantooromgevingen. Hoe vind ik werk dat bij mijn gevoeligheid past?
- Waarom ervaar ik zoveel spanning bij het idee om mezelf zichtbaar te maken in mijn werk?

De orale structuur



Afbeelding 2. Verlangen. Weergave orale structuur. Schildering: Jeannette Beelen

De orale structuur vormt zich in het eerste levensjaar. Het jonge kind is volkomen afhankelijk van zorg, voeding en affectieve beschikbaarheid. Als deze zorg onvoldoende of inconsistent beschikbaar is, ervaart het kind een diepe leegte of gemis.

Vanuit de ontwikkelingspsychologie speelt in deze fase de opbouw van vertrouwen in de buitenwereld: 'Is er iemand als ik iets nodig heb?' Wanneer het antwoord te vaak 'nee' is, kan de energie vast komen te zitten in hunkering en verlangen. Aan de buitenkant nemen cliënten genoeg met minder, vanbinnen wordt een gevoel van teleurstelling, wrok of pijn ervaren.

Polariteiten zijn geen tegenstellingen om te kiezen, maar krachten om te balanceren.

Bij de orale structuur gaat het over de polariteiten:

- vervulling en tekort
- uitreiken en aannemen
- vertrouwen en wantrouwen

Cliënten met disbalans in deze structuur zoeken vaak impliciet naar bevestiging, steun of erkenning in privé- en werkrelaties. Ze hebben moeite met hun behoeftes uitspreken. Of ze blijven verlangen naar een 'ideale' omgeving, zonder het heft in eigen hand te nemen.

Woorden die een orale structuur in balans typeren zijn: liefdevol oog voor de (behoeften van de) ander, geven en ontvangen met een open hart, openlijk durven verlangen.

Voorbeeld loopbaanvragen:

- Hoe kan ik beter omgaan met mijn behoefte aan bevestiging van collega's of leidinggevers?
- Ik wacht vaak tot kansen naar me toe komen. Hoe ontwikkel ik meer zelfvertrouwen en zelfstandigheid in mijn loopbaan?
- Ik stel mezelf dienstbaar op, maar voel me ook ondergewaardeerd. Hoe kan ik beter mijn behoeftes aangeven?

De symbiotische structuur



Afbeelding 3. Verbinden zonder jezelf te verliezen. Weergave symbiotische structuur. Schildering: Jeannette Beelen

De symbiotische structuur ontstaat wanneer de moeder-kind-symbiose te lang of te kort duurt. Het 'ik' van het kind wordt onvoldoende gespiegeld of bevestigd.

Deze fase vindt vanuit de ontwikkelingspsychologie plaats als het kind in de leeftijd 6 tot 18 maanden is. Het markeert de overgang van symbiose naar individuatie. 'Hoor ik er nog wel bij als ik mijn eigen weg ga?' Als die beweging stagneert, ontstaat verwarring over grenzen.

Bij de symbiotische structuur gaat het over de polariteiten:

- samen en apart
- autonomie en schaamte of twijfel
- vervloeien en afgrenzen

Volwassenen met disbalans in deze structuur kunnen hun plek in teams of organisaties moeilijk afbakenen en neigen tot conflictmijdend of pleasegedrag. Hun autonomie is kwetsbaar en hun behoefte aan samenzijn groot. In werkrelaties zoeken cliënten vaak eenheid, maar kunnen zich ook opgeslokt

voelen. Ze missen grenzen of vermijden verantwoordelijkheid. De uitdaging ligt in 'samen zijn' zonder jezelf kwijt te raken. Coaching helpt bij het oefenen met autonomie vanuit verbinding.

Woorden die een symbiotische structuur in balans typeren zijn: vermogen tot verbinding, liefdevol begrenzen, innerlijke antenne om signalen van de ander op te vangen.

Voorbeeld loopbaanvragen:

- Ik raak snel verstrikt in wat anderen van mij verwachten. Hoe ontdek ik wat ik zelf wil in mijn werk?
- Ik vind het lastig om 'nee' te zeggen op het werk. Hoe kan ik mijn autonomie versterken?
- Ik pas me telkens aan de organisatiecultuur aan, maar verlies mezelf. Hoe blijf ik trouw aan mezelf?

De psychopathische structuur



Afbeelding 4. Kracht van kwetsbaarheid. Weergave van psychopathische structuur. Schildering: Jeannette Beelen

De psychopathische structuur ontwikkelt zich ook in de leeftijd van 6 tot 18 maanden. Het is de fase waarin het kind zijn eigen wil leert kennen. Als deze ontwikkeling wordt beantwoord met afwijzing, manipulatie of misbruik van macht, leert het kind dat het niet veilig is om zichzelf te laten zien zoals het is.

In de ontwikkelingspsychologie is dit de autonriefase, de fase waarin het kind 'ik wil!' leert zeggen. Wanneer deze impuls niet wordt erkend of gespiegeld, ontwikkelt het kind een extern masker om toch invloed te ervaren.

Bij de psychopathische structuur gaat het over de polariteiten:

- kracht en kwetsbaarheid
- macht en onmacht
- taak en relatie

Clënten met disbalans in deze structuur komen vaak krachtig en overtuigend over, maar beschermen hiermee een diepere kwetsbaarheid en angst voor afwijzing. Door veel ruimte in te nemen, houden ze anderen op afstand. Achter het 'succesverhaal' ligt vaak eenzaamheid en existentiële twijfel. De kunst is om het pantser van dominantie, charisma of controle te verzachten.

Woorden die een psychopathische structuur in balans typeren zijn: autonomie in verbinding, daadkracht, initiatief, natuurlijke overtuigingskracht.

Voorbeeld loopbaanvragen:

- Hoe leer ik samenwerken zonder me bedreigd te voelen in mijn autonomie?
- Ik wil graag invloed uitoefenen, maar bots regelmatig met collega's. Hoe kan ik leiding geven met meer draagvlak?
- Ik vind het lastig om kwetsbaarheid in een werkomgeving te tonen. Hoe kan ik opener zijn zonder me zwak te voelen?

De masochistische structuur



Afbeelding 5. Ingehouden levenslust. Weergave masochistische structuur. Schildering: Jeannette Beelen

Deze structuur ontstaat iets later in het tweede en derde levensjaar, wanneer het kind zich bewust wordt van sociale verwachtingen en de gevolgen van expressie. Als het kind telkens wordt gecorrigeerd, beschuldigd of verantwoordelijk gehouden voor gevoelens van de ouder, leert het om zijn impulsen in te houden. Boosheid, verlangen of spontaniteit worden onderdrukt ten gunste van harmonie en acceptatie.

Vanuit de ontwikkelingspsychologie is dit de fase van expressie versus zelfbeheersing. Masochistische cliënten zijn vaak loyaal, plichtsgetrouw en toegewijd. Onder dat oppervlak borrelt levenslust, creativiteit en soms ook woede.

Bij de masochistische structuur gaat het over de polariteiten:

- lijden en geluk
- dragen en gedragen worden
- onthouding en genot

Clënten met disbalans in deze structuur zijn loyaal en verantwoordelijk, maar worstelen met zelfex-

De kunst is juist om de andere zijde ook te gaan ontdekken.

pressie. Ze 'dragen' te veel, uit angst om anderen te belasten. Geluk voelt soms verdacht of niet toegestaan. In loopbaantrajecten worstelen ze vaak met grenzen, perfectionisme of het gevoel dat geluk 'verdacht' is.

Woorden die een masochistische structuur in balans typeren zijn: mededogen, draagkracht, vrije expressie van eigen behoeften, liefde voor het lot van de ander, trouw.

Voorbeeld loopbaanvragen:

- Ik voel me gevangen in een baan die niet bij me past, maar ik wil mijn collega's niet teleurstellen. Hoe doorbreek ik dat patroon?
- Hoe geef ik ruimte aan mijn ambities zonder me schuldig of egoïstisch te voelen?
- Ik slik frustraties in tot ik ontplof. Hoe kan ik beter omgaan met mijn grenzen en emoties?

De rigide structuur



Afbeelding 6. Overgave. Weergave rigide structuur.
Schildering: Jeannette Beelen

De rigide structuur vormt zich in de latere kindertijd, tussen het derde en vijfde levensjaar, wanneer het kind leert dat liefde voorwaardelijk is: alleen als je je goed gedraagt, presteert of voldoet aan verwachtingen, word je gewaardeerd. Het lichaam wordt

als het ware 'in vorm gehouden', de spontaniteit verdwijnt achter een façade van beheersing.

Deze structuur sluit aan bij de ontwikkelingsfase van identiteit en rolverwachting. Wanneer het kind zijn gevoelswereld moet onderdrukken om liefde te behouden, ontstaat een splitsing tussen hoofd (controle) en hart/bekken (gevoel en verlangen).

Bij de rigide structuur gaat het over de polariteiten:

- controle en overgave
- vorm en essentie
- perfectie en spontaniteit

Disbalans in deze structuur uit zich in thema's als oververantwoordelijkheid, perfectionisme of moeite met kwetsbaarheid tonen. Cliënten zijn vaak succesvol, maar leven 'vanuit het hoofd'. Ze zoeken controle, maar missen speelsheid. Nodig deze cliënt in de coaching uit om weer contact te maken met verlangen, lichaam en gevoel. Niet óf structuur óf flow, maar beide.

Woorden die een rigide structuur in balans typeren: gepassioneerd, gevoel voor schoonheid/nauwkeurigheid/discipline, beginnen en afmaken.

Voorbeeld loopbaanvragen:

- Ik heb faalangst en voel druk om te presteren in mijn loopbaan. Wat is een goede manier om daarmee om te gaan?
- Hoe kan ik authentiek zijn in mijn werk, in plaats van te voldoen aan een ideaalplaatje?
- Ik ben succesvol in werk en leven, maar voel me leeg. Hoe ontdek ik wat me écht drijft?

Door datgene wat we goed kennen en kunnen te verbinden met datgene wat we nog niet (willen) kennen, worden beide kanten versterkt.

Werken met polariteiten in coaching

Polariteiten zijn geen tegenstellingen om te kiezen, maar krachten om te balanceren. Vaak hebben we als mens de neiging om meer of minder van een zijde in te zetten om balans te creëren. De kunst is juist om de andere zijde ook te gaan ontdekken. Door datgene wat we goed kennen en kunnen te verbinden met datgene wat we nog niet (willen) kennen, worden beide kanten versterkt.

In de literatuur wordt een polariteit vaak weergegeven als lemniscaat waarin de energie vrij kan stromen. Een laagdrempelige en verkennende interventie in het werken met een polariteit is het lopen van het lemniscaat. Het letterlijk lopen van een lemniscaat zorgt dat de cliënt uit het denken gaat en in het waarnemen komt. De cliënt maakt ruimte voor nieuwe inzichten. Daardoor kan de cliënt patronen doorbreken die zich in de loop van de jaren hebben opgebouwd. De kracht van deze interventie is de tegenstellingen met elkaar te gaan verbinden. Daardoor ontstaan evenwicht en nieuw inzicht waarbij de tegenstellingen als het ware oplossen.

Tot slot

Met het verkennen van de polariteiten van de karakterstructuren kunnen we cliënten helpen om ruimte te maken voor alle facetten van hun loopbaan- en levensvragen. Niet alleen om de 'juiste' keuze te maken, maar ook om vollediger mens te zijn – in werk, loopbaan en leven. Dat zorgt voor rust, plezier en vertrouwen. ■

Deze bijdrage is een vereenvoudigde inktijk in de karakterstructuren van Reich en bijbehorende polariteiten zonder de pretentie om compleet te zijn. Wat een passende interventie is, is afhankelijk van het verhaal van de cliënt en de context.

Referenties

- Veenbaas, W., Goudswaard, J., & Verschuren, H. A. (2021). *De Maskermaker: Systemisch werk en karakterstructuren* (6e dr.). Phoenix Opleidingen.
- Veenbaas, W., Hjort, M., Broekhuizen, M., & Dirkx, M. (2022). *Passe-Partout: Vensters op leren*. Phoenix opleidingen.



Jeannette Beelen is coach Loopbaan, Persoonlijk Leiderschap en Leven. Ook maakt zij intuïtieve schilderijen. Coachen en schilderen zijn allebei een proces van persoonlijke ontwikkeling. Een proces van ontdekken van mogelijkheden, blokkades, belemmeringen, emoties en reflecteren. In haar atelier aan huis biedt zij 'Kom uit de Verf'-sessies.
www.mensinuitvoering.com