

GEHEIM PLEZIER KWADRANT®

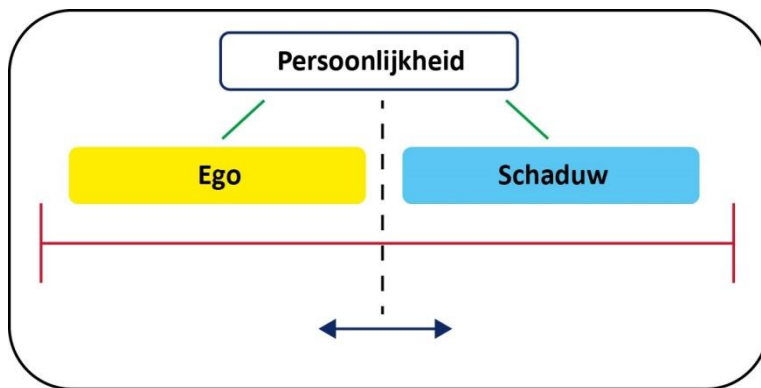
Verborgen kwaliteiten ontdekken en ontwikkelen

Peter Gerrickens

Het onderwerp 'kwaliteiten' is tegenwoordig een vast onderdeel van veel trainingen en opleidingen. Een belangrijk doel daarbij is je bewust te laten worden van de kwaliteiten die bij jou aanwezig zijn en hoe je deze inzet. Minstens zo interessant is echter op zoek te gaan naar verborgen kwaliteiten van jezelf: daar liggen immers ontwikkelingsmogelijkheden voor jou. Het geheim plezier kwadrant is een verrassend en leuk model om deze in beeld te brengen. In onderstaand artikel vind je een beschrijving van het model en hoe je er in de praktijk mee kunt werken.

Ego en schaduw

Alvorens een toelichting te geven op het geheim plezier kwadrant, is het zinvol eerst te kijken naar de onderliggende theorie over de persoonlijkheid (gebaseerd op de psychologie van Jung) en het projectie-mechanisme.



Figuur 1. Indeling persoonlijkheid

Het ego ('ik') is dát deel van je persoonlijkheid dat je van jezelf kent én aan anderen wilt laten zien. Iedereen heeft een aantal eigenschappen waarvan hij zegt: zo ben ik. Het is het bewuste deel van je persoonlijkheid. Je zou het je comfortzone kunnen noemen. Je ego is je centrale regelkamer. Alles wat van buiten naar binnen of van binnen naar buiten gaat, wordt bekeken door het ego.

In het dagelijks leven gebruiken we het woord ego vaak met een negatieve lading. Als we bijvoorbeeld iemand een groot ego toedichten, bedoelen we dat iemand een wel erg rooskleurig beeld van zichzelf heeft. Het gaat hierbij veel meer om hoe iemand graag zou willen zijn, een geïdealiseerd zelfbeeld, dan hoe deze persoon echt is. Ik gebruik het begrip 'ego' in een meer neutrale betekenis.

De schaduw ('niet-ik') is het deel van jezelf dat niet in het licht mag komen. Daarbij gaat het in de eerste plaats over kanten van jezelf die je weggestopt hebt, omdat je omgeving er vroeger negatief op reageerde. Daarnaast kan het ook gaan om positieve eigenschappen van jezelf die je nog niet ontdekt hebt. In beide gevallen gaat het om verborgen kwaliteiten, die als goud in je schaduw liggen te wachten om (weer) mee te mogen doen. Van dit laatste en allergrootste deel van je schaduw ben je je niet bewust. Daarom wordt de schaduw ook wel het 'onbewuste' genoemd. Het begrip 'schaduw' werd het eerst gebruikt door de psychiater Carl Gustav Jung.

Je zou de schaduw de kelder van je persoonlijkheid kunnen noemen, waarin alles opgeslagen ligt waar je je in de loop van je leven niet mee wilde identificeren. Het gevolg van het verdringen van je schaduwkanten is dat je eenzijdiger wordt: je bent immers delen van jezelf kwijt geraakt. De schaduw is een prachtig, maar tegelijkertijd ook lastig fenomeen. Het onderzoeken ervan is vaak confronterend: je moet het hoogste én het laagste in jezelf onder ogen zien: je angst, afgunst of agressie, maar ook je tederheid, liefde of moed. Of zoals Jung dat zo mooi zei: 'Iemand met zijn schaduw confronteren, is hem zijn eigen licht laten zien.' Met je schaduw aan de slag gaan, levert je meestal meer gevoel van vrijheid en levensvreugde op.

De verdeling tussen ego en schaduw is een momentopname. Door de tijd heen kunnen verschuivingen optreden. Als je een verborgen kwaliteit van jezelf gaat ontwikkelen, verhuist deze in de loop van de tijd van de schaduw naar het ego. Andersom kan natuurlijk ook: als je een bepaalde kwaliteit lange tijd niet inzet, komt deze in de schaduw terecht.

Naast het onbewuste deel van je schaduw, is er ook een klein deel van je persoonlijkheid waar je je wel van bewust bent, maar dat je in sommige situaties niet aan anderen wilt laten zien. Het kan daarbij gaan om gedeeltelijk verborgen kwaliteiten. Je zou dat een 'tijdelijke schaduw' kunnen noemen. Dit is in afbeelding 3 weergegeven door middel van de stippellijn tussen ego en schaduw. De horizontale pijl geeft aan dat de grens kan verschuiven. Als je je bijvoorbeeld veilig voelt, laat je meer van jezelf zien dan wanneer dat niet het geval is.

Stel, je hebt de kwaliteit 'gevoeligheid' en je werkt in een organisatie met een machocultuur, waarin het tonen van zachte kanten 'not done' is. Je zult het dan wel uit je hoofd laten om die gevoeligheid op je werk te laten zien. Maar bijvoorbeeld thuis bij je kinderen gaat dat vanzelf. De kwaliteit gevoeligheid is dan een gedeeltelijk verborgen kwaliteit, die je niet inzet als je je onveilig voelt. De verdeling tussen ego en schaduw is afhankelijk van de situatie en daarmee dus een momentopname.

Projectie

'Projectie verandert de wereld in het onbekende gezicht van jezelf' (C. G. Jung)

Een probleem bij de schaduw is dat je vaak niet weet wat er allemaal in opgeslagen ligt. Je bent je daar immers niet van bewust. Via het mechanisme van projectie krijg je toegang tot je schaduw. Ik vind het één van de meest fascinerende en vérstrekkende psychologische mechanismen die ik ken, en één van de belangrijkste ingangen om onszelf beter te leren kennen. Bij projectie 'plak' je je eigen onbewuste binnenwereld (je schaduw) op de buitenwereld. Dat kan een mens zijn, een ding, een zaak of een gebeurtenis. Kortom op alles wat zich buiten je bevindt. In de praktijk blijkt dat onbewuste inhouden vaak op concrete personen worden geprojecteerd. Vandaar dat veel mensen projectie definiëren als het onbewust aan anderen toeschrijven van eigenschappen, verwachtingen,

gevoelens of denkbelden van jezelf.

Van belang is ook te beseffen dat projectie een onbewust verlopend proces is. Je kunt dus niet zeggen: ik stop met projecteren. Je doet het gewoon. Als je ermee bekend bent, kun je wel snel opmerken zodra je het doet. Projectie heeft als doel jou de mogelijkheid te geven je verder te ontwikkelen. Dat is het mooie aan dit mechanisme!

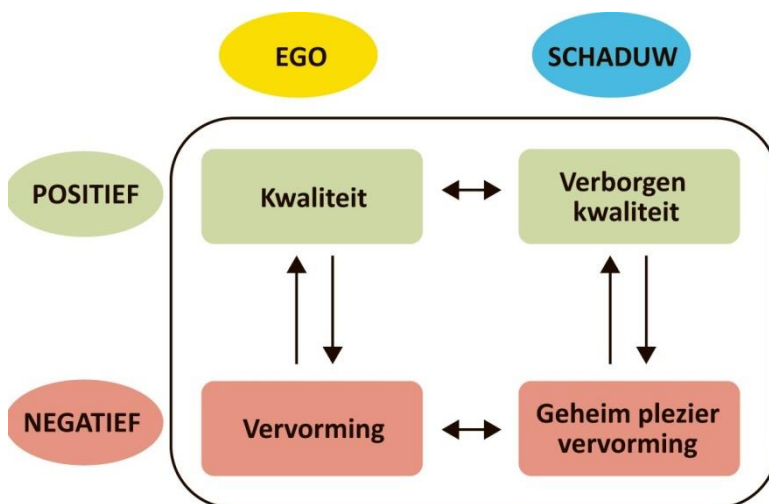
Binnen de schaduw kun je nog onderscheid maken tussen een licht gedeelte, een schemergedeelte en een donker gedeelte. Het lichte deel bevindt zich het dichtst bij de grens tussen ego en schaduw, het donkere deel ligt het verst daarvan verwijderd. Het schemergedeelte ligt er tussen in. Bij elk van deze delen is er sprake van een andere vorm van projectie, werkt projectie op een andere manier.

Bij het lichte gedeelte komt projectie tot uitdrukking in het bewonderen van mensen: de ander heeft een kwaliteit die je zelf ook hebt, maar die je nog niet ontdekt hebt of die je in de loop der tijd bent kwijt geraakt. Het donkere stuk van je schaduw kom je tegen bij mensen aan wie je een hekel hebt. Het gaat dan om eigenschappen die je negatief vindt aan jezelf en die je weggestopt hebt. Je wilt bijvoorbeeld je eigen botheid niet zien en in plaats daarvan heb je een hekel aan anderen die bot doen.

Het schemerdeel van je schaduw kom je tegen bij mensen die vervormingen hebben die jij zelf niet hebt, maar die je bij hen (stiekem) wél leuk vindt. Misschien zou je die vervormingen zelf soms ook wel willen hebben... Dit noemen we 'geheim plezier vervormingen'.

Geheim Plezier Kwadrant

In het geheim plezier kwadrant komt de verdeling in ego en schaduw terug (zie figuur 2).



Figuur 2. Geheim Plezier Kwadrant®

Het model bestaat uit twee tegenoverliggende (en elkaar aanvullende) kwaliteiten en de bijbehorende vervormingen. Daarbij maakt de kwaliteit onderdeel uit van het ego, de verborgen kwaliteit behoort tot de schaduw. Daarnaast bevindt zich in de schaduw de geheim plezier vervorming: een slechte eigenschap die je leuk vindt bij anderen. Deze ligt tegenover de vervorming die je zelf hebt en die onderdeel uitmaakt van je ego.

De verticale heen-en-weer gaande pijlen tussen kwaliteit en vervorming geven aan dat deze in elkaar

kunnen overgaan: soms zet je de kwaliteit in, maar in een stress-situatie bijvoorbeeld schiet deze door en kom je in de vervorming terecht. Als je bijvoorbeeld ontspannen bent, ben je overtuigend, maar als je in de stress schiet, word je drammerig.

In de schaduw vind je de verborgen kwaliteit en de geheim plezier vervorming. De heen-en-weer gaande pijlen hebben in dit geval een andere betekenis dan bij de kwaliteit en de vervorming. Dat komt omdat het een en ander zich in het onbewuste (de schaduw) afspeelt. De pijl van de geheim plezier vervorming naar de verborgen kwaliteit geeft aan dat deze verborgen ligt achter de geheim plezier vervorming. Andersom geeft de pijl van de verborgen kwaliteit naar de geheim plezier vervorming aan, dat zodra je de verborgen kwaliteit gaat ontwikkelen, de geheim plezier vervorming minder sterk wordt. Als het je lukt om de verborgen kwaliteit volledig te ontwikkelen, zal de geheim plezier vervorming uiteindelijk helemaal verdwijnen. Je hebt dan deze schaduwkant van jezelf geïntegreerd en de betreffende kwaliteit is onderdeel van het ego geworden. Als je geheim plezier vervorming bijvoorbeeld 'onvoorzichtigheid' is en je gaat de bijhorende verborgen kwaliteit 'leef tonen' ontwikkelen, dan verdwijnt de geheim plezier vervorming. Je stopt dan ook met het projecteren van dit onderdeel van je schaduw, omdat je de leermogelijkheid die erin opgesloten lag, benut hebt.

Horizontaal in het geheim plezier kwadrant is onderscheid gemaakt tussen positief en negatief. De dubbele pijl tussen kwaliteit en de verborgen kwaliteit geeft aan dat deze tegenover elkaar liggen en tegengesteld zijn, evenals die tussen de vervorming en de geheim plezier vervorming. Deze laatste zou je daarom ook 'verborgen vervorming' kunnen noemen. Het grote verschil met een verborgen kwaliteit is echter dat je een verborgen vervorming meestal niet gaat ontwikkelen, omdat je dat gedrag als negatief ervaart!

Praktische aanpak

Hoe werk je in de praktijk met het geheim plezier kwadrant? Je kunt vijf stappen onderscheiden: je begint altijd bij de *geheim plezier vervorming*, vervolgens ga je naar de *verborgen kwaliteit*, gevolgd door de *kwaliteit* en de *vervorming*. Tenslotte ga je onderzoeken of er *belemmeringen* zijn die het ontwikkelen van de verborgen kwaliteit kunnen tegenhouden. Bij de beschrijving van de verschillende stappen ben ik uitgegaan van een één-op-één situatie (bijvoorbeeld coaching). Je kunt met het geheim plezier kwadrant ook heel goed in groepen of teams werken. Na de beschrijving van de verschillende stappen, geef ik daar een toelichting op.

1. **Geheim plezier vervorming.** Daar begin je altijd mee. De vraag voor de persoon waarmee je werkt is: welke vervormingen die je zelf niet hebt, vind je wél leuk bij anderen? Vaak zijn mensen zich daar niet zo van bewust. Daarom gebruik ik de kaarten 'vervormingen' uit het Kwaliteitenspel om zoveel mogelijk geheim plezier vervormingen op het spoor te komen. Tijdens het uitzoeken van de kaarten verschijnt er vaak een glimlach op het gezicht van de persoon waarmee je werkt: hij of zij maakt dan contact met het eigen geheime plezier! Het is zijn of haar ondeugende kant die onderdeel uitmaakt van de schaduw en waar een appèl op wordt gedaan.
2. **Verborgen kwaliteit.** De tweede stap is om samen met de persoon waar je mee werkt per geheim plezier vervorming uit te zoeken welke kwaliteit daarachter verborgen kan liggen. Als iemand vijf geheim plezier vervormingen heeft uitgezocht, krijg je dus vijf mogelijk verborgen kwaliteiten boven tafel. Vaak liggen een paar daarvan in dezelfde hoek. Laat de ander er één verborgen kwaliteit uitkiezen die hij of zij heel graag zou willen ontwikkelen. Daar richt je je op bij de volgende stappen.

3. **Kwaliteit.** Zoek samen met de ander welke kwaliteit de ander bezit en die tegenoverliggend en aanvullend is op de verborgen kwaliteit. Is de verborgen kwaliteit bijvoorbeeld 'ontspannen', dan kan de kwaliteit 'actief' zijn.
4. **Vervorming.** Zoek samen met de ander de vervorming van de kwaliteit die je bij stap 3 hebt gevonden. Je kijkt dus wat er gebeurt als deze kwaliteit doorslaat. De betreffende vervorming is het negatief tegenovergestelde van de geheim plezier vervorming. Daarmee kun je ook controleren of je het model correct hebt ingevuld.
5. **Belemmeringen.** De laatste stap is nagaan welke belemmerende overtuigingen er gekoppeld zijn aan de verborgen kwaliteit. Deze belemmeringen zijn er waarschijnlijk ook de oorzaak van dat de betreffende kwaliteit in de schaduw terecht is gekomen. Het bewust worden hiervan is dan ook een noodzakelijke stap om de verborgen kwaliteit daadwerkelijk te gaan ontwikkelen. Belemmeringen zijn vaak onbewust. Om deze te achterhalen, kun je gebruik maken van de kaarten 'belemmeringen' uit het Inspiratiespel of het Verborgen Kwaliteiten Spel. Eerst laat je de persoon waarmee je werkt de belemmeringen uitzoeken die hij of zij in het algemeen herkent. Vervolgens ga je per belemmering na of deze invloed heeft op de verborgen kwaliteit. Daarbij is het zinvol een concrete situatie te nemen, waarin de ander het inzetten van de verborgen kwaliteit kan gaan oefenen. Bespreek samen hoe hij of zij kan omgaan met de belemmeringen die daarbij een rol spelen. Als de persoon waarmee je werkt bijvoorbeeld als kind geleerd heeft dat je anderen geen pijn mag doen (= belemmering), dan kan dat ertoe leiden dat de kwaliteit 'directheid' in de schaduw terecht is gekomen. Als het de ander lukt de belemmering (deels) los te laten en de verborgen kwaliteit 'directheid' te ontwikkelen, levert dat meer gevoel van vrijheid en nieuwe mogelijkheden op.

Een voorbeeld van één van de deelnemers aan een training. De betreffend vrouw had als geheim plezier vervorming 'naïef' en als verborgen kwaliteit 'onbevangenheid'. Haar kwaliteit was 'oplettendheid' en de vervorming was 'wantrouwigheid'. Haar belemmering was 'je moet overal iets achter zoeken.' Bij de bespreking hiervan kwam naar voren dat deze vrouw 18 jaar bij de politie werkte. De belemmering 'je moet overal iets achter zoeken' was onderdeel van de politiecultuur en had door de jaren heen als effect op haar dat ze haar onbevangenheid was kwijtgeraakt. Het was confronterend voor haar om te merken dat ze zich zo had laten beïnvloeden door de cultuur op haar werk. Ze was echter ook blij dat ze nu ze dit wist, weer meer in contact kon komen met haar onbevangenheid.

In sommige situaties is het niet nodig het hele kwadrant in te vullen, bijvoorbeeld als je alleen maar op zoek bent naar verborgen kwaliteiten van iemand of als het maken van het hele kwadrant te moeilijk is. In dat geval ga je van stap twee meteen door naar stap vijf. Je richt je dan dus alleen op de geheim plezier vervorming, de verborgen kwaliteit en de aanwezige belemmeringen.

Enkele voorbeelden van invulling van de verschillende onderdelen van het model zijn:

<i>geheim plezier vervorming</i>	<i>verborgen kwaliteit</i>	<i>kwaliteit</i>	<i>vervorming</i>
ongedisciplineerd	loslaten	overzicht houden	'control freak'
onzelfstandig	hulp vragen	zelfstandig	alles alleen doen
egoïstisch	voor jezelf zorgen	voor de ander zorgen	jezelf wegcijferen
lui	ontspannen	actief	hyperactief
onrealistisch	durven dromen	realistisch	conservatief

Geheim Plezier Kwadrant en Kernkwadrant

Werken met het geheim plezier kwadrant biedt interessante mogelijkheden, zowel in groepen en teams als bij individuele coaching. Het opsporen van verborgen kwaliteiten van jezelf is ook mogelijk aan de hand van het kernkwadrant. Als je hiermee bekend bent, dan is het van belang het verschil met het geheim plezier kwadrant in gedachten te houden.

Het verschil tussen beide modellen is dat een verborgen kwaliteit die naar boven komt bij het werken met het geheim plezier kwadrant, eerder herkend worden door de betreffende persoon dan de verborgen kwaliteit (uitdaging) die uit het kernkwadrant komt. De reden daarvoor is dat de geheim plezier vervorming minder ver in de schaduw verstopt ligt dan de allergie. Dat is zo omdat de allergie gekoppeld is aan een sterke negatieve emotie. En voor de schaduw geldt het uitgangspunt: hoe verder iets is weggestopt in de schaduw, des te sterker de emotie die erdoor opgeroepen wordt.

Het voordeel van het gemakkelijker herkennen van een verborgen kwaliteit die je via het geheim plezier kwadrant opspoort, is dat je deze kwaliteit eerder gaat ontwikkelen en inzetten.

Je kunt beide modellen overigens prima naast elkaar gebruiken. Bij het werken ermee bij eenzelfde persoon, komen er meestal andere verborgen kwaliteiten of uitdagingen uit naar voren, omdat beide modellen andere gebieden uit de schaduw bloot leggen. Sommige mensen hebben geen geheim plezier vervorming of geen allergie. Gebruik in dat geval de ingang die wel iets oplevert.

Een verschil tussen het geheim plezier en de allergie is dat de meeste mensen zich van de allergie meer bewust zijn. Het gevolg daarvan is dat je bij het zoeken naar geheim plezier vervormingen een hulpmiddel zoals de vervormingen uit het Kwaliteitspel eerder nodig hebt.

Geheim Plezier Kwadrant in groepen en teams

Het werken met dit model in een groep of team is erg leuk! Als je dit wilt doen, is het wel van belang ervoor te zorgen dat er voldoende veiligheid is. Je gaat immers met de schaduwkanten van mensen aan de slag en dat is ook een kwetsbaar gebied.

Ten opzichte van bovenstaande aanpak in vijf stappen, zijn er drie aanpassingen. Bij stap één krijgen de groeps- of teamleden de opdracht één van hun geheim plezier vervormingen non-verbaal uit te beelden. De rest moet raden om welke vervorming het gaat. Hilariteit alom! De reden waarom ik dit laat doen is enerzijds dat door het uitbeelden, mensen méér contact krijgen met hun eigen geheim plezier. Daarnaast krijgt de rest van de groep of het team een kant van iemand te zien die ze helemaal niet kennen. Zo ging een kleine, verlegen vrouw voor de groep staan en begon ze zichzelf op de borst kloppen. De rest van het team begon spontaan te klappen!

Bij stap twee gaat het om het kiezen van een verborgen kwaliteit die je in de betreffende groep of het team zou willen gaan ontwikkelen.

Bij stap vijf vertellen groeps- of teamleden elkaar om de beurt welke kwaliteit ze méér willen gaan laten zien in de groep of het team. Het voordeel van het informeren van elkaar hierover is, dat dit het gemakkelijker maakt de betreffende kwaliteit ook daadwerkelijk te laten zien. De anderen zullen dan immers niet meer vreemd opkijken als jij ander gedrag vertoont dan dat ze van je gewend zijn.

Meer achtergrondinformatie over de gebruikte theorie in bovenstaand artikel kun je vinden in de nieuwe versie van mijn boek 'Kwaliteiten' (ISBN 9789074123020).

Als dit model je aanspreekt en je er meer over wilt leren, kun je bij ons de training 'Verborgene Kwaliteiten' volgen van een halve dag (via open-inschrijving of in-company). Meer informatie kun je vinden op www.kwaliteitenspel.nl

© 2024 Peter Gerrickens (peter@kwaliteitenspel.nl)