MennoMolendijk

TOELICHTING BIJ DE SCAN

Polariteitsscan 2.0

Masculiene en feminiene energie

Jouw toegang tot beide kanten van jezelf



Menno Molendijk
mmo.nl ©2026

INLEIDING

Inleiding

De Zwitserse psychiater Carl Gustav Jung (1875–1961) beschreef dat ieder mens een innerlijke andere pool in zich draagt: de anima, de feminiene kant, en de animus, de masculiene kant. Volgens Jung hebben de meesten van ons een van beide grotendeels weggedrukt. Juist daar ligt een bron van groei, zodra we ons er bewust van worden.

Ook oosterse tradities kennen dit beeld. In het shaivisme staat Shiva voor stil, onveranderlijk bewustzijn en Shakti voor de creatieve energie die voortdurend in beweging is. In het taoïsme vormen yin en yang complementaire krachten die samen een geheel zijn, en die in ieder mens werkzaam zijn. In de tantraleer is het integreren van beide energieën een pad naar groei en zelfrealisatie.

Zo'n vijftien jaar geleden bracht ik met mijn team in kaart welk onderzoek er wereldwijd was gedaan naar de mate waarin ieder mens masculiene en feminiene eigenschappen heeft. Daaruit ontstond eerst het Energie Balans Profiel, later de Polariteitsscan. Deze versie 2.0 is herzien op basis van nieuwer onderzoek, het gebruik van AI en de ervaring met de eerste versie.

Masculien en feminien zijn hier geen woorden voor man en vrouw. Het zijn twee energieën die in ieder mens aanwezig zijn, in wisselende mate. Wie toegang heeft tot beide, heeft meer keuze in hoe hij of zij handelt, leidt en liefheeft. De scan is daarom geen test, maar een bewustwordingsinstrument: een vertrekpunt om het gesprek op een dieper niveau te voeren, met jezelf en met anderen.

UITGANGSPUNTEN

Uitgangspunten

1. **Masculien en feminien in ieder mens.** In de lijn van Jung draagt ieder mens beide energieën in zich. De kant die minder past bij het beeld dat je van jezelf hebt, is vaak onbewust of weggedrukt. Het zijn twee aparte dimensies, los van man of vrouw: je kunt op beide hoog of laag scoren.
2. **Toegang tot potentieel.** De scan laat zien of je toegang hebt tot een kwaliteit en in welke mate, niet of dat gemakkelijk gaat. Het gaat om het ontsluiten van potentieel dat in ieder mens aanwezig is, mits je je er bewust van wordt.
3. **Geen goed of fout, ook geen ideale balans.** Waar het om gaat is bewust kunnen kiezen wat een situatie vraagt. Een gelijke score is geen doel op zich.
4. **Licht en schaduw.** Elke energie kent een gezonde vorm en een vorm die doorschiet of verwrongen raakt. De scan bevat beide, zonder dat ze in de lijst worden benoemd.
5. **Gelijkwaardige woorden.** Beide polen worden met gelijkwaardige woorden beschreven, zodat de uitslag niet afhangt van wat sympathiek klinkt.
6. **Een momentopname in tijd en context.** Je uitslag hangt samen met je levensfase, je werk, je relatie en de cultuur waarin je leeft. Het is een spiegel van nu, geen vaststaand profiel.
7. **Praktische toepassing.** De vraag is steeds: wat kun je ermee? Daarom horen bij de uitslag reflectievragen en het gesprek.

DE SCAN

Over de scan

De scan bestaat uit 48 eigenschappen. Geef bij elke eigenschap aan in welke mate die op jou van toepassing is, van 1 (minst) tot 6 (meest). Denk niet lang na en kies wat als eerste bij je opkomt. Invullen duurt ongeveer tien minuten.

De schaal van 1 tot 6 is bewust gekozen. Er is geen neutraal midden, dus je maakt bij elk woord een keuze. En de schaal laat ruimte om je uitgesproken te herkennen, of juist niet.

Sommige woorden zijn bewust open gelaten, zoals *binnenkant*, *buitenkant* en *zijn*. Ze hoeven niet precies uitlegbaar te zijn. Volg je eerste gevoel: juist wat een woord bij je oproept, is betekenisvol.

UITSLAG

Je uitslag lezen

De twee polen

Je krijgt een score voor masculien en een score voor feminien, elk tussen 24 en 144. Delen door 144 geeft het percentage. Een hoge score betekent dat je die energie nu gemakkelijk inzet. Een lagere score wijst op een kant die je minder uit jezelf haalt of minder toelaat: daar ligt potentieel. Omdat de polen los van elkaar staan, kun je op beide hoog of op beide laag scoren.

Het balansbeeld

Het balansbeeld laat zien hoe beide polen zich tot elkaar verhouden: masculien gedeeld door masculien plus feminien. Een verhouding van 50 tegen 50 is geen doel. Een uitgesproken balans naar één kant laat zien waar je energie nu vooral naartoe gaat, en welke kant om aandacht vraagt.

De aandachtspunten

Je drie hoogste en drie laagste scores op eigenschappen zijn een concreet vertrekpunt voor reflectie. Misschien staat er een woord tussen dat je niet had verwacht, of dat je liever niet over jezelf leest. Juist dat is vaak de meest waardevolle ingang voor het gesprek.

Het niveau van je scores

Naast de verhouding tussen beide polen zegt ook het niveau van je scores iets. Wie veel hoge cijfers geeft, herkent zich uitgesproken in veel kwaliteiten. Dat kan iets zeggen over de mate van energie die je nu ervaart en uitdrukt. Lagere scores kunnen wijzen op minder energie op dit moment, of op voorzichtigheid in hoe je jezelf beschrijft. Sommige mensen scoren stelselmatig hoog of laag; op zichzelf zegt dat niets. Gebruik het niveau daarom vooral als vraag aan jezelf: hoeveel energie ervaar ik nu?

THEMA'S

De twaalf thema's

De eigenschappen in de scan zijn geordend rond twaalf thema's. Elk thema is een kwaliteit die ieder mens kent, met een masculiene en een feminiene uitdrukking. De thema's zijn een hulpmiddel om je uitslag te begrijpen, geen vaste indeling: gebruik ze waar ze helpen.

Thema	Masculien	Feminien	Waar het om gaat
Aanwezigheid	doen	zijn	in actie komen, of aanwezig zijn zonder iets te hoeven
Kracht	daadkracht	zacht	kracht die vooruit duwt, of kracht die meebeweegt
Tempo	tempo	geduldig	vaart maken, of dingen laten rijpen
Wil	doorzetten	overgave	koers houden, of je laten dragen door wat komt
Kompas	verstand	gevoel	weten met je hoofd, of weten met je hart en lijf
Oriëntatie	buitenkant	binnenkant	gericht op de wereld om je heen, of op je binnenwereld
Doel	resultaat	kwaliteit	wat het oplevert, of hoe het wordt
Tijd	korte termijn	langere termijn	de volgende stap, of het grotere geheel
Samenwerken	competitie	verbinden	je meten met anderen, of het samen maken
Zorg	beschermen	verzorgen	veiligheid bieden, of koesteren
Grenzen	assertief	ontvankelijk	ruimte innemen, of ruimte geven
Beslissen	besluitvaardig	overwegen	knopen doorhakken, of zorgvuldig wegen

REFLECTIE

In gesprek

De scan komt pas echt tot leven in het gesprek, met jezelf en met anderen.

OM OVER NA TE DENKEN

- Wat herken je in deze uitslag, en wat verrast je?
- Bij welke kwaliteit heb je gemakkelijk toegang, en welke zou je meer willen ontsluiten?
- Hoe zie je dit terug in je werk, je relatie of je leiderschap?
- Wat zou iemand die je goed kent over jouw uitslag zeggen?
- Hoeveel energie ervaar je op dit moment in je leven?
- Wat is één ding dat je deze week anders wilt doen?

Met je partner

Heb je een partner, vraag dan of die de scan ook invult. Wissel de uitslagen uit en praat erover. Wat herken je van elkaar? Waar vullen jullie elkaar aan, en waar lijken jullie op elkaar? Is er iets wat je zou willen veranderen?

In een liefdesrelatie kan het spel tussen masculiene en feminiene energie aantrekking en passie voeden. Dat is een visie die onder meer uit de tantra komt. Onderzoek laat daarnaast zien dat relaties baat hebben bij partners die allebei hun gevoel kunnen uiten. Beide inzichten kunnen naast elkaar bestaan.

In een team of groep

In een team of groep laat de scan zien welke energie er overheerst en wat er misschien ontbreekt. Bespreek de uitslagen in tweetallen of in de groep, en vraag elkaar: welke kwaliteit zie ik bij jou die jij zelf misschien onderschat?

ACHTERGROND

Achtergrond en bronnen

De scan is een bewustwordingsinstrument, geen wetenschappelijke test. Wel sluit hij aan bij vijftig jaar psychologisch onderzoek:

- Masculien en feminien worden sinds de jaren zeventig gemeten als twee aparte dimensies in één persoon, niet als twee uitersten van één lijn (Bem, 1974).
- Welzijn vraagt beide: een gerichtheid op jezelf en op doen, en een gerichtheid op de ander en op verbinding. Elk van beide kent een doorgeschoten vorm (Helgeson, 1994).
- Psychologische verschillen tussen mannen en vrouwen zijn een kwestie van mate, niet van soort: ieder mens is een mozaïek van eigenschappen (Hyde, 2005; Joel e.a., 2015).
- Mensen met toegang tot beide kanten onderscheiden zich vooral doordat ze zien wat een situatie vraagt en daarop afstemmen (Cheng, 2005).

Bronnen

Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42(2), 155–162.
Cheng, C. (2005). Processes underlying gender-role flexibility. Journal of Personality, 73(3), 645–674.
Helgeson, V. S. (1994). Relation of agency and communion to well-being. Psychological Bulletin, 116(3), 412–428.
Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. American Psychologist, 60(6), 581–592.
Joel, D., e.a. (2015). Sex beyond the genitalia: The human brain mosaic. PNAS, 112(50), 15468–15473.
Jung, C. G. Over anima en animus, onder meer in Aion (1951).
Molendijk, M. Verbeter je relatie, versterk je leiderschap (e-book), en Feminine & masculine energy, mmo.nl.