

13. Energetische overdracht: trekken en duwen

(volledige weergave)

Om overdracht te belichten vanuit de chakrapсихologie is het nodig zicht te krijgen hoe deze theorie kijkt naar het opdoen van kennis over gevoelens, gedachten, belevingen en dergelijke. Daarbij komt direct een moeilijkheid kijken. Veel minder dan het westen hecht het oosten waarde aan het optekenen van informatie in exacte bewoordingen. Er zijn geestelijke stromingen onder meer uit Tibet en Peru die beweren dat het westen symbool staat voor een mannelijke energie. Enkele onderdelen van deze mannelijke energie zouden zijn het vermogen tot aanbrengen van structuur, orde, integratie- en organisatievermogen en ook het vermogen technieken te ontwikkelen. Het oosten zou symbool zijn voor de vrouwelijke energie. Hierin liggen krachten verborgen als intuïtie, magie, ontvankelijkheid, ondoorzichtigheid, mysterie, ongrijpbaarheid, omfloersdheid, vaagheid, onuitsprokenheid, onzichtbaarheid en dergelijke.

Aan de mannelijke energie worden zaken als directheid, openheid en rationaliteit toegeschreven.

Mannelijke energie is daarom veel pakkender te beschrijven. Vrouwelijke energie is het tegenovergestelde. Het is diffuus van aard, onttrekt zich aan het zicht en het hecht onder meer aan andere wetten dan die van de logica. Hierdoor kan het bijvoorbeeld wanordelijk of chaotisch lijken. Bij een tekort aan mannelijke energie is dit ook vaak het geval. Zoals een mannelijke energie zonder vrouwelijke energie kil en rechtlijnig wordt.

Met deze moeilijkheid om zaken uit te leggen kom ik in aanraking zodra ik de tastbaarheid van de chakrapсихologie wil uiteenzetten. In de uitleg van deze psychologie maakt het oosten bij voorkeur gebruik van beeldspraak. Boven enige vorm van technische, concrete en nauwkeurige uitleg hecht het oosten waarde aan de persoonlijke beleving van een begrip. Men stelt dat door het creëren van de juiste omstandigheden de student vanzelf in aanraking komt met dat wat hij wil of moet leren. Door de ervaring begrijpt hij meer dan de uitleg van een begrip hem kan leren. Naast deze relatieve vaagheid waarmee zaken worden toegelicht is er nog het punt van geheimzinnigheid. Over enkele zaken van de chakrapсихologie wordt liever niet of helemaal niet gesproken. Zeker niet in duidelijke bewoordingen. De reden hiervoor is dat de oude meesters ervaring hadden opgedaan dat verschillende oefeningen en methoden serieus gevaar kunnen opleveren. Fysiek en geestelijk. Het overdreven beoefenen van dergelijke energetische oefeningen kan een niet te controleren energieverandering opwekken.¹ Met inachtneming van bovengenoemde handicaps ik desondanks hieronder zo goed ik kan toch een en ander te verduidelijken.

De chakratheorie kijkt naar het leven in termen van energie, variërend van fijn/licht tot zwaar/grof. De fysieke vorm is de meest zware, compacte vorm, het is de tastbare materie. Gedachten en gevoelens zijn binnen deze theorie ook energievormen, gekenmerkt door een subtielere energietrillingen. Nobeles, eervolle gedachten en gevoelens zijn ijler van vorm dan grove of bijvoorbeeld haatdragende, boze of ontevreden gedachten en gevoelens. Door training kan iedereen energie leren voelen. Twee belangrijke onderdelen bij zo'n training zijn diverse meditatie- en aura/chakra-technieken en veelvuldig zelfonderzoek. Naarmate de ervaring van iemand hierin groeit, neemt het vermogen toe de fijnere energieën waar te nemen. Iemand zal gaan merken dat hij leert een onderscheid te maken in bijvoorbeeld een gebouw of kamer met meer zware of fijne energie. Hij voelt welke energie mensen hebben. Hierin kan nog een verschil ervaren worden in de energetische lading die iemand bij zich heeft door een tijdelijk opgeroepen situatie en die iemand als grondtoon bij zich draagt. Buiten het verschil in lichtheid/zwaarte kan gemerkt worden dat energie een richting en een activiteit heeft. Belangrijk is het goed leren of de energie daadwerkelijk van de ander is. Bij dit subtiele voelen kan het gemakkelijk gebeuren dat de waargenomen energie verkeerd geïnterpreteerd wordt. Er zijn diverse energetische technieken om dit proces te controleren en te verfijnen.

¹ Copi Krishna beschrijft in zijn boek Kundalini, Erweckung der geistigen Kraft im Menschen over deze ervaring. Hoe het kan leiden tot psychische stoornissen in de realiteitsbeleving, zoals hallucinaties en extreme verteringsstoornissen.

In het voorbeeld staat hoe diverse afweermechanismen en de activiteit van de daarmee gepaardgaande energiebewegingen tot een specifieke behandelstrategie kunnen voeren. Een afweermechanisme met meer vrouwelijke energie is omfloerster, ondoorzichtiger, mysterieus, ongrijpbaarder e.d. Het is allemaal minder openlijk en vooral minder openlijk actief. Afweer met meer mannelijke energie springt meer in het oog. Dit verschil geeft een indicatie van wat meer hersteld moet worden. Bijvoorbeeld moet iemand meer laten, dit is het bewuster werken met een vrouwelijke energie. Moet hij meer doen? Dan is dit is het bewuster werken met de mannelijke energie. Het werken met deze methode achterhaalt in welke richting iemand zijn energie stopt. Het geeft een indruk welke gedragscodes vroeger in het gezin golden en wat wel en niet mocht. Dat kan ertoe leiden dat meer zichtbaar wordt of de energie van de vader of moeder uit de aura gefilterd moet worden.

Polarisatie

Als iemand psychisch in balans is dan is zijn psychische energie gelijkmatig verdeeld en stabiel. Bij een disbalans of bij stagnatie in een therapie heeft het zin te kijken hoe de verdeling van die energie is. In de gezonde toestand blijft de energieverdeling dynamisch, wat inhoudt dat iemand het gebruiken van zijn vrouwelijke en mannelijke energie *bewust* kan afwisselen en dat er een balans is tussen die twee. Bij een disbalans kan iemand van een chakra een te klein deel toelaten en van zijn energetische tegenhanger teveel. Iemand heeft bijvoorbeeld geen contact met zijn gevoel (= tweede chakra) en past affectisolatie toe. Hij compenseert dit met zijn energetische tegenhanger het keelchakra en past intellectualisatie en rationalisatie toe. Populair taalgebruik spreekt over deze situaties als 'iemand's chakra's zitten dicht', respectievelijk 'Hij staat veel te veel open'. Feitelijk is het een onjuistheid om te spreken van een chakra dat dicht zit. Wel kan er weinig energie door vloeien, maar dicht, nee. Dat zou inhouden, dat alle fysieke systemen die die energie nodig hebben niet kunnen functioneren en dat komt zelden voor.

Gezondheid wordt in de chakrapsiologie onder meer afgemeten aan de mate waarin iemand in staat is die vrouwelijke en mannelijke energie harmonisch met elkaar te laten samengaan. Zodra er sprake is van een te star toepassen van het een of het ander komt meer statische psychische energie naar voren. Als dit het geval is dan is het waarschijnlijk dat onrijpe afweermechanismen gebruikt worden.

Het denken in vrouwelijke en mannelijke energie -en daardoor in polariteiten- is niet nieuw. De Chinese elementenleer steunt op dit Yin-Yang denken (Yin is vrouwelijke energie en Yang mannelijke energie). Het aansprekende aan het Yin-Yang model zijn de brede toepassingsmogelijkheden en de niet veroordelende aspecten van het Yin

Dirk werd aan mij doorverwezen als een jongeman die in zijn pubertijd epileptische aanvallen had. De laatste jaren kwamen deze aanvallen weinig voor. Hij was al anderhalf jaar in therapie en zocht nu aansluiting bij een therapeut die hem in zijn verlangen naar een meer spirituele benadering kon bijstaan. Als onderdeel om Dirk wegwijs te maken in de taal van de psyche vroeg ik hem als opdracht zijn eigen afweermechanismen op te schrijven. Eventueel aan de hand van hoofdstuk vier en vijf uit 'Wil ik wat ik voel'. Hij kwam terug met de volgende afweermechanismen: dagdromen, me terugtrekken, onnozel doen, omslachtig praten, te laat komen, vergeetachtig zijn e.d. Afweermechanismen met een voornamelijk vrouwelijk karakter. Vanuit de chakrapsiologie wordt een epileptische aanval gezien als het wegvloeien, het zich terugtrekken van de persoonlijkheid via het kruinchakra. Ieder menselijk lichaam is echter alleen bestemd voor een persoonlijkheid, dringt een andere energievorm naar binnen dan roept dit prompt aanpassingsproblemen op. Onder andere en vooral bij het zenuwstelsel. Dit laatste wordt zichtbaar door het schokken en verkrampen. Voor Dirk was deze informatie veelzeggend. Het plaatste zijn voorkeursafweren tot dagdromen en zich terugtrekken in een bijzonder daglicht. We hebben samen gekeken naar situaties waarin zijn wens tot dagdromen en terugtrekken goed toegepast kon worden. Zonder dat dit op een andere manier op zijn leven terugslag. Mede hierdoor en door oefeningen toegespitst op alerter worden en daarmee het tegengaan van dagdromen en zich terugtrekken wist hij een betere balans aan te brengen tussen activiteit en passiviteit.

en het Yang. Voor een overzicht wat zoal onder Yin en Yang verstaan kan worden verwijs ik naar bijlage 4. In de therapeutische setting, waarbij het doel is tot een verandering te komen, kan het polariteitsprincipe beslissend uitwerken. Bij een verandering wordt de dynamiek tussen deze twee polariteiten actief. Zijn het niet de polariteiten binnen iemand zelf dan wel met die van zijn tegenspeler. Vooral als therapeut is het van belang niet de polariteit van de ander -blijvend- op te vullen. In wezen geldt dit voor ieder beroep waarbij een educatief element een rol speelt bij de dienstverlening. Denk aan leraren, trainers, coaches, begeleiders etc. De overdracht van de client op de therapeut is in dat geval vanuit diens onbewuste motieven 'geslaagd' maar de therapie of training niet. In de afweer hulp-afwijzend-klagen is een deze energiewerking duidelijk te zien. De client pretendeert hulpeloosheid (vrouwelijke energie) en de therapeut reageert op de klachten met raad en/of suggesties (mannelijke energie). Kan en wil de client ertoe komen zelf zijn Yang-krachten te ontwikkelen dan kan de therapeut zijn Yang-energie telkens meer terugtrekken. In zo'n situatie is er niets aan de hand, slechts een tijdelijke begeleiding. In de tegenoverdrachtsituatie pompt de therapeut er meer en meer Yang-energie in: nog meer adviezen, andere raadgevingen, nieuwe invallen etc. Een gevolg zal direct zijn: het oproepen van meer vrouwelijke energie bij de client. Waardoor automatisch een patstelling ontstaat. Raakt de therapeut gefrustreerd en geeft hij toe aan de neiging de behandeling te beëindigen, of voorwaarden te gaan stellen, dan neemt zijn mannelijke energie dermate toe dat de client alleen nog meer in de Yin-energie terecht kan -zelfs moet- komen. Een element van vrouwelijke energie is onzichtbaar zijn; de client kan dus als reactie wegblijven. Het is vooral bij overdracht dat deze energetische polariteiten van betekenis zijn.

Voordat het zover komt kan door het aflezen van de psychische energie maatregelen worden genomen. Het aflezen ervan kan op tal van manieren verhoogd worden:

- Dagelijkse meditatie, met accenten op het leren bewegen van de energie van de chakra's en de aura en het leren volgen de deze bewegingen.
- Een continue en voortdurende zelfreflectie.
- Het terugkijken op situaties en deze en te herleiden tot energiebewegingen. Dit kan in groepsverband en door individueel nauwlettend de gebeurtenissen gade te slaan, te beschouwen en onder woorden te brengen in gevoelsmatige termen.

Tijdens het voelen van psychische energie valt op dat energieën een voorkeur voor een bepaalde richting hebben. Deze richting heeft te maken met de intensiteit van gevoelens, gedachten, impulsen e.d. Dit houdt in dat de energie van iemand bijvoorbeeld omhoog kan gaan, naar achteren, naar voren, zijwaarts. Het kan zich samenballen, wat een verharding geeft. Het kan uitwaaiëren, wat een ijle energie tot gevolg heeft. De energie kan sterk gericht zijn op een chakra. Dit valt op door bijv. een verstrakking in het eigen chakra, een hard worden. Sommigen kunnen zelfs bij een intensieve inwerking licht misselijk worden. Hoofdpijn is een bekend verschijnsel wanneer er excessief op het voorhoofschakra wordt ingewerkt. Talloze vormen zijn mogelijk. Training en ervaring helpen hier duidelijkheid in te krijgen.

Hoe meer iemand in balans is des te meer zal hij zijn psychische energie netjes bijeen houden en zijn energie tegelijkertijd evenwichtig verdelen. In energietermen wordt dit *gecentreerd* genoemd. Afweer kenmerkt zich juist door bewegingen die zich van dit gecentreerd zijn af bewegen. Zoals een verharding of waziger worden van een chakra of de aura. In die zin is er een gelijkenis in de wijze waarop iemand zich in het gesprek juist van de materie af beweegt of telkens elementen toevoegt die voor een verdieping zorgen. Het energetisch leren voelen werkt niet anders dan het leren waarnemen van overdracht op de 'normale manier'. In beide gevallen is het instrument het menselijk vermogen tot gevoelsmatig waarnemen. Wat verschilt is het focuspunt. Voor het energetisch waarnemen is het noodzakelijk dat er stilte binnenin iemand heerst. Pas dan ontstaat de mogelijkheid om psychische energie goed te kunnen waarnemen. Wat daarna rest is het accuraat onder woorden brengen van die waarneming.

Overdracht wordt energetisch vooral gekenmerkt door het willen samenvloeien van energie van de ene persoon met die van de ander. Er is een sterke behoefte tot het vormen van een *energetisch duet*. De richtingen die energie van iemands aura of chakra kan aannemen als naar voren, omhoog, links, rechts en naar achteren hoeven niet noodzakelijkerwijs te wijzen op overdracht. Een specifieke richting kan evengoed gebruikt als een andere vorm van afweer. Een afweer die los staat van wat de ander doet en

waarbij er geen behoefte is een energetisch duet met de ander te vormen. Het kan bijvoorbeeld puur een vorm van ontlading zijn. Gewoon een reactie, niet meer en niet minder. Twee opvallende richtingen die de psychische energie van iemand laat zien die overdracht pleegt zijn trekken en duwen. De kreten 'trekken' en 'duwen' gebruik ik enerzijds opdat een beeld kan worden verkregen van hoe die energiebewegingen eruit zien. Dit trekken en duwen kan een lokaal gevoel zijn, maar ook een geheel gevoel. Anderzijds omschrijft dit het best wat energetisch gebeurt en wat iemand die helderziend is kan waarnemen. Het gevoel dat er getrokken of geduwd wordt zal zich per persoon anders uiten. In die zin dat de een er sneller op geattendeerd wordt door een specifiek gevoel dat ontstaat in bijv. zijn ledematen. De ander zal het gevoel sneller traceren door een specifiek gevoel in zijn lichaam. Of een opvallend gedachten- of gevoelspatroon dat tamelijk plots ontstaat. Meestal is er sprake van een specifieke combinatie, het is per individu verschillend.

De moeilijkheid bij het leren voelen van subtielere psychische energie is tweeerlei. Aan de ene kant het ervaren van die energetische subtiliteiten, de specifieke combinaties en wat deze betekenen. Aan de andere kant het *juist* verwoorden ervan. Soms zal iemand de energie omschrijven als een speciaal tintelend gevoel dat bijvoorbeeld rondom ontstaat, of lokaal bijvoorbeeld om de benen. Anderen omschrijven het als een zwaar gevoel. Koud of warm kan ook, net als kleverig, puntig, ijl. Hier zijn vele variaties in. Het verwoorden waar deze subtiele energiebewegingen voor staan vergt een andere kwaliteit. Een brede woordenschat verhoogt de slagingskans aanzienlijk. Sommigen vinden het makkelijker het in metaforen te vertalen, wat net zo goed werkt.

Een goed eerste oefenobject is het observeren van die eigen energiebewegingen die onderdeel uitmaken van het eigen gezinspatroon. Hoe meer bekendheid daarmee ontstaat, des te makkelijker valt het deze op te merken en om de energiebewegingen ervan uit te drukken in gevoelstermen.

Overdracht -het energetische duet- is energetisch gezien het naar buiten brengen van een energiestroom, meestal in de vorm van een samengebundelde energiestroom, koord genoemd, waarbij het de opzet is *in te baken op het energieveld van de ander*. Vervolgens wordt er via dat koord getrokken aan of geduwd tegen de ander, met als opzet eenzelfde reactie uit te lokken als die de koordlegger vroeger eerder ontvangen heeft van voor hem belangrijke personen. Het uitgooien van deze energiekoorden is zoals alle afweervormen een onbewust proces. De koorden zoeken zich liefst een weg in iemands chakra's, omdat deze meer houvast bieden dan de aura.

Bij overdracht vanuit de chakrapsychologie gezien wordt er *energetisch* een reactie uitgelokt van de ander. De sterkte waarmee dit gebeurt is afhankelijk van de trekkracht van de koordlegger. Deze intensiteit is afhankelijk van de kracht van de onbewuste behoefte.

Via het energetisch koord wordt ingewerkt op het gemoed, de gedachten, gevoelens, fantasie e.d. van de ander. Het is niet zo vreemd om dit inwerken te zien als de marionettenspeler die met zijn ragfijne draden een marionet tot leven wekt. Wat tot leven wordt gewekt is het verleden en hoe de marionettenspeler de spelregels van vroeger in stand probeert te houden in de huidige relatie. Dit inwerken van een energetisch koord kan zeer sterk zijn. Weliswaar is niet iedereen even beïnvloedbaar, maar deze krachten zijn evenwel niet te onderschatten. Laat ik als voorbeeld een aloud spel noemen waarin ge wordt een van de groepsleden (klasgenoot, teamspeler, familielid etc.) te beïnvloeden. Het werkt aldus: met een aantal mensen wordt afgesproken wie beïnvloed zal worden en waarop ingewerkt wordt. Let wel, zonder dat diegene dat vantevoren weet. Bijvoorbeeld de groep probeert te kijken of ze Jan 'ziek' kunnen praten. Ieder zal op een willekeurig tijdstip van de dag zijn bezorgdheid tegenover hem uiten. Dit kunnen ogenschijnlijk onschuldige opmerkingen zijn: 'Goh, je ziet wat bleek vandaag. Voel je je wel helemaal lekker?' 'He Jan, gaat het helemaal goed. Je lijkt wat slapjes. Toch niets onder de leden?' 'Ik geloof dat je toch iets teveel hebt gedaan Jan. Je ziet er niet zo best uit vandaag.'

Menigeen zal -zeker wanneer meerderen hieraan meewerken- zich gaan afvragen of hij zich echt fit voelt. Wat zien die anderen wat hij niet zo beleeft? Heeft Jan toevallig die dag de pee in, niet goed geslapen of is die dag anderszins kwetsbaar, dan kan in zijn aura steeds meer de gedachten en gevoelens doordringen van de anderen dat hij inderdaad niet helemaal lekker is. Naarmate de hoeveelheid van die gedachten en gevoelens en dus de bijbehorende energieën toenemen sijpelen die energieën in zijn aura en van daaruit door naar het fysieke lichaam. Gevolg: Jan gaat zich daadwerkelijk minder goed voelen.

Iedereen staat bloot aan soortgelijke energie-overdracht. Weinigen staan er bij stil om te voelen dat er telkens sprake is van een subtiele beïnvloeding en merken dat niet alle gevoelens die opkomen werkelijk van henzelf zijn. Ze werken ongemerkt de energie (dus gevoelens, gedachten etc.) uit van anderen. In gewone dagelijkse gesprekken vinden we flarden hiervan terug in uitdrukkingen als: 'Dat mens vraagt altijd zo'n aandacht!' 'Na een ontmoeting met hem kun je me helemaal wegdragen.' 'Ik word zo moe van jou.' 'Ga eens rustig zitten zenuwpees, je maakt mij gewoon nerveus met je gedrentel'.

Hoe beïnvloedbaar iemand voor psychische energie is hangt van diverse factoren af. Zo speelt de mate van zelfvertrouwen mee. De wens om personen van dienst te zijn. De innerlijke staat van tevredenheid.

Eventuele negatieve gedachtenpatronen. Hoe goed iemand in staat is zijn grenzen neer te zetten en te handhaven. Kwaliteit en soort voedsel dat iemand gewend is te eten, zijn algehele fitheid, etc. De overdracht lukt niet altijd. Soms geeft iemand tegengas door te doen alsof hij het niet gemerkt heeft. Soms beantwoordt iemand het met een tegenspel. Energetisch neutraal is het wanneer iemand het toestaat dat iemand aan hem trekt of duwt en dit niet beantwoordt met 'tegen'-trekken, 'tegen'-duwen, net zomin als het wegtrekken van de eigen energie of van weeromstuit de ander zijn energie opleggen.

Dat is makkelijker gezegd, dan gedaan. Op gedragsniveau kan het lijken alsof iemand uit het krachtenspel van relationele patronen blijft. Op energetisch niveau kan hij wel degelijk op negatieve wijze reageren op de energie van de ander. Dit kan aanzienlijk verminderd worden door op een diep niveau de gebeurtenis psychisch te doorgronden, maar alleen psychisch doorgronden is onvoldoende. Het is een wezenlijk onderdeel, maar het verandert niet de energetische structuur. Het is van belang te leren hoe de energieën uit elkaar getrokken moeten worden om weer volledige autonomie te krijgen over de eigen psychische energie. Hier komt het belang kijken van het aanleren van diverse manieren om de chakra's en de aura's te reinigen.

Al eerder is besproken dat een onrijpe afweer sterker merkbaar is dan de rijpe afweer. Energetisch is deze meer tastbaar, doordat zo'n iemand energetisch krachtig op de aura en chakra's inwerkt. Bij voorkeur via die sterke trek- of duwkracht. De chakra's die vooral 'bewerkt' worden door mensen met veel onrijpe afweermechanismen zijn de eerste, tweede en derde chakra's. Deze drie onderste chakra's gaan psychologisch over het nemen van verantwoordelijkheid voor dagelijkse, primaire levensomstandigheden, beheersing van emoties en verantwoordelijkheid nemen voor de eigen denkwijze en mentale beslissingen. Juist mensen met voornamelijk onrijpe afweermechanismen willen juist niet de verantwoordelijkheid daarvoor dragen.

In mindere mate worden energetisch het zesde chakra bewerkt en soms het zevende. De chakra's vier en vijf worden naar mijn ervaring aanmerkelijk minder bewerkt. Mijn verklaring waarom die twee nu minder en de andere meer bewerkt worden leid ik terug naar het volgende. Al is in wezen geen chakra belangrijker dan een ander, de werking van een chakra kan niet tot volle bloei komen als het voorliggende chakra onvolledig functioneert. Daarbij is het startpunt het eerste chakra. Dit biedt de bouwstenen waarop het tweede steunt. Als een piramide gaat dit door tot en met het zevende chakra. Is een voorgaand chakra minder ontwikkeld dan zal dit geregeld de boven hem liggende chakra's storen. Er is nog factor; ieder chakra heeft een speciale band met een gebiedsgerelateerd chakra (zie voor meer informatie hierover in de betreffende alinea in hoofdstuk 17 De chakra's). Telkens als een chakrapaar beïnvloed wordt, zal bij een disbalans het lagere chakra de neiging hebben de overhand te voeren. Bij het voorbeeld van een stoornis in het tweede chakra zal dit chakra het keelchakra in dienst stellen van zijn afweer (de affectisolatie) en zo het keelchakra stimuleren veel en mooi te praten (intellectualiseren, rationaliseren).

Personen met meer rijpere afweer zullen meer de neiging hebben naast het eerste, tweede en derde chakra ook het voorhoofdschakra te bewerken. Intellectualiseren en rationaliseren spelen zich bij voorkeur op dit gebied af. In sommigen omstandigheden zie je dat iemand excessief zijn keelchakra gebruikt. Zo iemand plakt het ene woord aan het andere. Daaronder zit zo goed als altijd een probleem bij het tweede chakra, gevolgd door een zwakte in het derde chakra. Naarmate de afweer in zijn rijpheid vordert en naar de hoogste vormen van afweer gaat (affiliëren, anticiperen, humor, altruïsme en sublimeren) ontstaat er minder behoefte op de energie van een ander in te werken. De wens om anderen te willen veranderen via zijn psychische energie is afgenomen. Het mooiste stadium is allicht zonder afweer te zijn.

Overdracht en trek-energie

Ik versta onder trek-energie dat een persoon op je inwerkt waarbij hij probeert jou verantwoordelijk te laten zijn of te doen voelen over dat terrein dat hij zelf niet wil ontwikkelen. Dit trekken is een onbewust proces dat zich op diverse niveaus afspeelt; het energetische, emotionele en mentale. Bij een trek-energie 'zegt' de ander 'Ik ben niet in staat om ... te doen, doe jij het voor me.' Belangrijk is dat de persoon niet *genegen* is dit te willen leren. Hij vindt het comfortabeler dat de ander dit voor hem doet. Tal van gedragingen (manipulaties) zet hij in om in die positie te blijven. Het is te zien als een houding die zegt: 'Laat die ander het werk doen, ik kijk er naar en lever commentaar.' Als beeldspraak valt te denken aan het Slachtoffer, de Dommerik, de Onhandige, de Na eve, de Verliezer, de Mislukkeling, de Verslaafde, de Opofferaar, de Luiard, de Gemakzuchtige etc.

Vanuit een filosofisch oogpunt bezien onttrekt diegene met de trek-energie zich aan het leven. Hij maakt zichzelf en daarmee zijn psychische energie kleiner dan het werkelijk is. Gewoonlijk liggen achter deze afweer gevoelens van verdriet, machteloosheid en angst verborgen. Afhankelijk van persoonlijke omstandigheden kan een identificatie zijn opgetreden met een ongeloof in het vermogen zelf iets te kunnen. 'Ik kan het niet' of 'Het lukt toch niet' lijkt bestorven op de lippen. Het idee om iets te kunnen roept angst op. Het is raadzaam om na te gaan of zo iemand ooit is afgerekend op iets wat hij meende te kunnen. Het belachelijk maken, vernederen en kleineren zou weleens net te vaak kunnen zijn voorgevallen of op een precair moment. Boosheidsgevoelens bij 'trekenergie' zijn aanwezig maar minder dynamisch dan bij de duw-energie. Zij zijn meer duidelijk een afweer dan dat er werkelijk actieve boze gevoelens liggen. Wat de trek-energie verhuult is een behoefte tot domineren terwijl ze niet durven te laten blijken dat ze domineren. De innerlijke overtuiging is dat ze eerder tot de machtelozen behoren en anderen met hen kunnen doen wat ze willen. Zij zouden hoegenaamd telkens degenen zijn die zich aanpassen. Veel van de afweer zal op deze twee punten gericht zijn.

Trek-casus

Als onderdeel van een voetreflexzonebehandeling leer ik een dertigjarige vrouw diverse voetreflexzonegrepen aan. Bovendien doe ik haar voor op welke verschillende manieren en in welke houdingen zij het best haar eigen voeten kon masseren. Drie weken later vraag ik hoe het gegaan was en hoe geregeld zij haar voeten had kunnen doen. 'Niet een keer', is het antwoord. De agenda's van sommige mensen zijn soms overvol en ik zeg: Nou ja, dat kan. Kun je me zeggen waardoor je er niet aan toegekomen bent? Al snel bemerk ik bij mezelf dat ik tal van antwoorden bedacht had. Zoals onverwachte gebeurtenissen, nare persoonlijke omstandigheden en dergelijke. In ieder geval van alles maar niet: 'Ik kon er niet bij'. Ze zegt het bijna met een verontwaardigd gezicht en in haar stem klinkt iets door als 'Wat een vreemde vraag, dat is toch logisch!'. Ik sta paf. In al mijn jaren is er nog nooit een leerling of client geweest die niet bij zijn voeten kon. Ik toon niet mijn volle verbazing en informeer: 'Vertel eens, in wat voor houding heb je geprobeerd je voeten te masseren?' Vlak daarna bijt ik op mijn lippen om niet in lachen uit te barsten. Liggend op de speciale massagebank strekt ze haar benen voluit. Buigt zo goed en zo kwaad als het gaat haar romp naar voren en strekt haar handen uit naar haar voeten. Er blijft een afstand van zeker 30 cm. open tussen haar handen en haar voeten. Tegelijkertijd kijkt ze mij met een hulpeloze blik in haar opengesperde ogen aan 'Ik kan echt niet bij mijn voeten' zegt ze verontschuldigd. Ik heb het echt een paar keer geprobeerd! Het idee om haar been te buigen (zoals ik haar heb voorgedaan) is zogenaamd niet bij haar opgekomen. Het is overduidelijk hoe ze onnozelheid gebruikt om niet tot zelfstandigheid te komen. Ik besluit enige vorm van zelfbehandeling verder achterwege te laten. Energetisch kun je trek-energie omschrijven als een zompige, vormloze massa. Ga je in dit gevoel mee dan ervaar je slaptte, wekigheid, suffigheid. Alsof je niet meer weet wat je moet of kunt doen. Het is een energie die gevuld is met afwachtendheid. Net alsof je in een dikke mistwolk zit. De richting is verloren en je hebt besloten stil te blijven zitten tot het vanzelf weggaat.

In een latere behandeling is haar trek-energie nog sprekender. Haar man is meegekomen. Hij zit bij de marine en weet van wanten! Mijn cliënte wordt in zijn aanwezigheid nog onhandiger en onnozeler. Geen van de vragen kan ze meer beantwoorden zonder eerst te weifelen, hem aan te kijken, nog wat te weifelen om dan stamelend of half te antwoorden. Feilloos werkt het bij haar man. Als liefdevolle Beschermer en Groot Redder van hulpeloze vrouwen neemt hij telkens prompt haar verantwoordelijkheid over.

Overdracht en duw-energie

Veel van wat bij trek-energie staat, geldt voor de duw-energie. Onder duw-energie versta ik dat een persoon op je inwerkt waarbij hij probeert jou continue buiten te sluiten. Hij reageert alsof hij alleen verantwoordelijk is voor alles en iedereen. Het duwen is een onbewust proces dat zich op diverse niveaus afspeelt; het energetische, emotionele en mentale. De basisboodschap is: 'Ik doe het op mijn manier wat je ook zegt.' Of 'Ik maak zelf wel uit wat goed voor mij is.'

Wat de duw-energie verhuult is een angst voor afhankelijkheid en machteloosheid. Zijn overtuiging is dat afhankelijkheid alleen bestaat uit overgave en de indruk dan compleet en willoos te zijn overgeleverd aan de ander. Veel van de afweer zal op deze twee punten gericht zijn.

Het is moeilijk om bij iemand met duw-energie binnen te komen, dit in tegenstelling tot iemand met de trek-energie. Deze is in eerste aanleg veel toegankelijker. Pas zodra er enige vorm van eigen activiteit of verantwoordelijkheid wordt gevraagd komen de 'ja, maar's ...' Bij de duw-energie is het alsof je afketst op een ondoordringbaar schild. Deze afweer is harder, voelt killer en onbuigzamer dan de trek-energie. Een agressieve tendens is meer voelbaar. In een diepere laag liggen achter de boosheid en zelfdestructie intense gevoelens van intolerantie en eenzaamheid. Een veelvuldig gebezigd motto kan zijn: 'Ik wil alles zelf doen', met de diverse varianten daarop zoals 'Ik wil alles alleen doen' en bij mislukken 'Ik sta er ook altijd alleen voor'. Metaforen kunnen zijn: de Onvermoeibare Strijder, de Don Quichotte, de Eenzame Krijger, de Eigenwijze, de Koppige, de Dwarsligger, de Trotse, de Overwinnaar, de Treiteraar.

Filosofisch gezien leidt diegene met de duw-energie een leven alsof hij de enige hier op aarde is. Iemand met deze afweer is minder gevoelig voor intenties die hulp bieden. Hij kan relatief makkelijker gestimuleerd worden tot een nieuwe koers door juist nog meer op zichzelf te worden teruggeworpen.

Door iemand juist veel verantwoordelijkheid en beslissingsvrijheid te laten dragen.

Duw-energie voelt stevig en prikkend. Alsof iemand telkens in je port, je uitdaagt. Je forceert om dat hinderlijke geprik af te straffen. Ga je in dit gevoel mee dan ervaar je gevoelens van uitdaging, machtsstrijd, competentiestrijd. Daarvoor liggen gevoelens van irritatie en getreiter op de loer. Zo'n irritatie die je krijgt als een wesp om je heen cirkelt. Voor je het in de gaten hebt wil je hem weggagen of een lel geven. Dat is wat duw-energie oproept.

Casus duw-energie

Ik denk aan die Ierse vrouw met ernstig reuma. Het is mogelijk met voeding aanzienlijke verbeteringen te krijgen bij deze klacht. Zij was echter geenszins van plan haar gastronomische Ierse eetgewoonten te veranderen. Onder andere haar ham, daar mocht niet aan getornd worden! Onderstaand volgt hoe de dietist haar ertoe beweegt toch wat wijzigingen aan te brengen. Zonder teveel tegenacties op haar duwende energie te geven. Meer technisch gesproken benadert hij haar met een paradoxale aanpak. De client stribbelt al bij de start van het gesprek tegen: Ik ben een moeilijk geval en niemand kan wat met mij. En je moet niet aan mijn ontbijt komen, want dat is heilig voor me!

D.: Wat eet je voor ontbijt dan?

P: Dat zul je wel niet goed vinden.

D: Nou, wat eet je dan wat ik waarschijnlijk niet goed zal vinden?

P: Witbrood en ham.

D: Toch niet zo'n vette ham, zo'n schouderham?

P: Nee! Dat doen wij Ieren niet! Wij nemen goeie Ierse ham.

D: Wat voor ham is dat dan precies?

P. Dat is veel meer een ham die aan de magere kant is.

D: Wat voor zich uit kijkend en meer voor zichzelf hardop pratend dan tot de client gericht: He, wat jammer dat ham nu net zo slecht is bij reuma. Maar goed, we laten het in het ontbijt. Zich weer tot de client richtend: Weet je, als je het op een bruine boterham neemt, dan scheelt het misschien.

P: Dat is goed, maar dan hoop ik niet dat je aan mijn Engelse thee komt. Want wij Ieren nemen altijd sterke, zoete thee met melk.

D: Goh, wat vervelend dat thee nu ook zo slecht is bij reuma. Zijn er weleens Ieren die thee met honing nemen?

P: Nee.

D: Zou jij dan de eerste willen zijn die dat doet?

P: Mm. Ja, okee.

D: Dat is fijn want dan kun je toch je Engelse thee houden en dan gezoet met honing.

Het beantwoorden van trekken en duwen vraagt om geduld en niemand ontkomt aan deze psychische energie of kan voorkomen dat overdracht gepleegd wordt. Wel kun je verhinderen medespeler te worden. Bij trek-energie probeert de ander via tal van middelen je zover te krijgen dat je wel in moet grijpen. Mensen die in extreme mate gebruikmaken van trek-energie zijn verslaafden. Ze zijn uiterst bedreven in deze manipulatietechniek. De duwenergie is even krachtig; deze is erop gericht anderen van zich af te stoten. Personen met veel duwenergie in zich doen dus erg hun best ervoor te zorgen dat jij hen afwijst of anderszins in de steek laat, afkeurt etcetera. Dit houdt in dat ze bedreven zijn in het onbewust provoceren en aantasten van je waarden, ideeën e.d.

Het energetisch duet -waaronder duwen en trekken- heb ik in het schema op bladzijde 97 ge te vertalen. Hierbij heb ik in ruime betekenis de psychologische inhouden van de chakra's neergezet waardoor dit duwen en trekken meer betekenis krijgt (zie ook hoofdstuk 17 met algemene informatie over de chakra's en de afzonderlijke hoofdstukken over de chakra's). Ieder kan het voor zichzelf nader uitwerken zoals ik hier als voorbeeld met het eerste chakra doe:

Het eerste chakra heeft te maken met tal van basale levensvoorwaarden. Zoals hoe zorg ik vandaag en de daaropvolgende dagen voor een dak boven mijn hoofd. Hetzelfde geldt voor financiën, een dagindeling, veiligheid, voedsel, hygiëne, noodzakelijke kleding, e.d. Ben je niet in de situatie dat je verantwoordelijkheid draagt voor een hulpbehoevend kind of in vergelijkbare omstandigheden verkeert en grijp je desondanks handelend in op de wijze waarop iemand anders vorm geeft aan zijn basale levensvoorwaarden, dan kan het zijn dat dit een reactie is op diens trekenergie. Die ander kan bijv. door zijn onhandigheid uitlokken dat je hem zaken uit handen neemt. Bijvoorbeeld zonder dat dit veroorzaakt wordt door enige lichamelijke ziekte morst iemand uitgebreid bij het eten en ruimt niets op. In het gewone leven is het bijvoorbeeld terug te vinden in het laten slingeren van waardevolle zaken, een puinhoop van geldzaken maken, onvolwassen eetgedrag tentoonspreiden. etc. Wat te denken van de automatiseringsdeskundige van ruim 28 jaar die er prat op gaat enkel op eierkoeken en pindakaas te leven? Zijn vriendin die hij in dat jaar leerde kennen vertelde trots 'Ik leer hem al meer zaken te eten dan alleen eierkoeken en pindakaas.' In de relatie client/therapeut (adviseur, leraar, trainer, begeleider, etc.) kan zich dit uiten als bijvoorbeeld het steeds moeten nasturen van informatie die de client vergeet mee te nemen, het vergeten van afspraken en oefeningen, jezelf blijven herhalen etc.

Afbeelding: 6 Overzicht levensgebieden van de chakra's, gecombineerd met voorbeelden zoals een energetisch duet zich zou kunnen uiten:

Chakra	Verantwoordelijk voor	Voorbeelden	Trek-energie	Duw-energie
Eerste	eigen basale bestaan	<i>werkplek, huisvesting, basisveiligheid, financiën, lichamelijke verzorging, orde en netheid</i>	Zorg voor me. Ik kan alleen het leven en zijn bestaan niet aan. Doe dat voor mij.	Bemoei je niet ermee hoe ik voor mijzelf moet zorgen. Ik weet zelf het best hoe ik voor mijzelf moet zorgen. Jij zorgt voor mij op de manier zoals ik dat wil!
Tweede	eigen basale gevoelsleven	<i>in al zijn nuances van 'goed en kwaad', expressie van gevoelens, gevoelsmatige associaties</i>	Maak mij gelukkig door exact te voelen wat ik voel en het steeds met mijn gevoelens eens te zijn.	Het laat mij koud wat jij voelt, ik heb met jouw gevoel niets te maken. Ik ontken het bestaan van jouw gevoelens.
Derde	eigen kennis(-vergaring) en gebruik van de wil	<i>wijze van denken, kennisvergaring, wijze van omgaan met verkregen informatie, mentale gedachtepatronen, gerichte wilskracht</i>	Denk en neem beslissingen voor mij. Zorg dat jij weet wat ik wil en weet wat goed voor mij is.	Waag het niet anders te denken dan zoals ik tegen situaties aankijk.
Vierde	eigen vermogen tot liefde	<i>voor jezelf, in relaties (partner en vrienden), in zaken en op sociaal-maatschappelijk terrein</i>	Je moet van mij houden. Stalker-energie. Jij bent mijn enige liefde, zonder jou kan ik niet leven.	Als jij zo doet (of ... niet doet) dan alleen hou ik van je. Of: Ik heb niemand nodig om van te houden en ik wil niet dat iemand van mij houdt.
Vijfde	eigen stem, woordkeus en wijze van uiten	<i>wat iemand zegt, hoe hij het zegt, spreekvolume, de klank van de stem, wat hij wel/niet hoort</i>	Jij moet uitspreken wat ik ervaar, voel en wil. Ik weet nooit hoe ik iets moet zeggen, doe dat voor mij.	Ik laat mij niet verleiden mij uit te spreken over wat ik vind, voel of wil. Je ontlokt aan mij geen uitspraken.
Zesde	mijn visies en inzichten	<i>geloofsystemen, denkmodellen</i>	Schep orde in mijn denkmodellen en geloofsystemen. Ik haal alles door elkaar. Zorg voor mijn helderheid.	Waag het niet een ander denkmodel of geloofssysteem te hanteren. De mijne is het enige juiste. Ik zie zoals het juist is.
Zevende	mijn autonomieit	<i>geloofsovertuiging, spiritueel besef</i>	Zeg mij dat ik okee ben, dat ik goed ben zoals ik ben. Ik ben afhankelijk van jouw goedkeuring. Jij bepaalt mijn leven. Geef mij zelfstandigheid.	Jij deugt niet als je het niet op mijn wijze doet. Ik ben degene die uitmaakt of iets goed of slecht is. Wee je voor mijn oordeel.