

7. Rijpe afweermechanismen (gedeeltelijke weergave)

Enkele afweermechanismen die onder rijpe afweer vallen zijn: verdringing, vermijden, rationaliseren, intellectualiseren, verplaatsing, omkering, reactieformatie, sublimatie en transformatie, altruïsme, anticiperen, humor.

Rijpe afweermechanismen gedragen zich energetisch anders dan onrijpe (zie hoofdstuk 6). Wat niet wegneemt dat ze heel hinderlijk kunnen zijn. Het grootste verschil met de energie van onrijpe afweermechanismen is dat ze minder een energetische eenheid met een ander willen vormen. Hoe meer rijpe afweermechanismen iemand heeft, des te meer houdt hij zijn energie bij zich. Hij laat je energetisch met rust. Dit in tegenstelling tot onrijpe afweermechanismen. Die energie prikt, steekt, zuigt, trekt, duwt etc. Van iemand met overwegend onrijpe afweermechanismen voel je steeds zijn aanwezigheid. Soms zelfs als diegene twee -of meer- kamers verderop is! De innerlijke spanningen waaraan iemand met hoofdzakelijk onrijpe afweermechanismen lijdt is een constant aanwezige sidderende, onrustige energie. Bij het oplopen van spanning is het gewoon wachten op de explosie. De energie van rijpe afweermechanismen kent niet die oplopende spanning met zijn bijbehorende uitbarstingen. De voornaamste hinder die de energie van rijpe afweermechanismen geeft is het gevoel dat je niet toegelaten wordt. Iemand legt duidelijk een psychologische grens om zich heen. Deze verhindert dat je deelgenoot gemaakt wordt van zijn ware gevoelens, (gedachten, fantasieën, driften, impulsen, wensen etc.). Dat is hinderlijk, irritant en soms verdrietig. Is er genoeg tijd dan lukt het vaak wel om de psychologische grens te verlagen, waardoor een dieper contact zich (voor dat moment) kan ontwikkelen. Bij rijpe afweermechanismen gaat het dus energetisch (en ook psychologisch) meer om het dilemma toegelaten te worden of niet. Bij onrijpe afweermechanismen wordt er steeds een beroep op je gedaan om de ander zich goed te laten voelen. De ander vraagt steeds een sussende en kalmerende energie. Deze zuigt hij telkens naar zich toe. Dat is een van de redenen waarom het vermoeiend is om te gaan met iemand met overwegend onrijpe afweermechanismen.

In de navolgende beschrijvingen van rijpe afweermechanismen schets ik weer een energetisch beeld. Dat blijft altijd een wat heikele onderneming. Tenslotte is het enkel mijn persoonlijke waarneming. Ik hoop dat de lezer het zal opvatten als een richtingwijzer hoe een dergelijke afweermechanisme energetisch kan voelen. In de verwachting dat dit hem helpt zijn eigen beschrijving meer gestalte te geven.

Het hoofdkenmerk van de rijpe afweermechanismen is verdringing. Dit wil zeggen dat iemand weet dat hij een emotioneel probleem heeft en er de voorkeur aan geeft te doen alsof het er niet is. Dit weten kan soms ver weg zijn, maar ergens in de psyche drijft dit stukje nog rond. Iemand met een onrijpe afweer heeft dat volledig laten verdwijnen. Dit is een belangrijk verschil met de groep onrijpe afweermechanismen die als rode draad ontkenning hebben. Bij verdringing weet iemand best wel ergens dat hij een emotioneel probleem heeft, bij ontkenning niet. Bij verdringing kan diegene het zich door tal van oorzaken veroorloven zichzelf op deze manier voor de gek te houden. Doordat bij verdringing iemand wel degelijk voor een bepaald deel zich ervan bewust is dat er een probleem is, kan deze persoon erop aangesproken worden. Ik geef grif toe dat dit niet altijd makkelijk is, maar het is te doen.

Koeien moeten gemolken worden ...

Tal van verdringingen zijn relatief makkelijk te ontdekken door te concentreren op de *gezinscode* waarmee iemand is grootgebracht. Stel dat je grootgebracht bent in een gezin dat 'flink zijn' hoog in het vaandel heeft. Er ontstaat dan uiteraard een probleem op het moment dat je zwak bent of je niet lekker voelt. Neem nu mijn vriendin die opgegroeid is op de boerderij. De koeien en paarden waren de spil van het bedrijf. Haar vader wist de koeien zo te 'koeioneren' dat ze het niet waagden op de route van het weiland naar de stal op het erf koeienflatsen achter te laten. Op een dag belde zij me op net op het moment dat ik geveld was door de griep en met koorts in bed lag. 'Dat ik in bed lag voor griep! Hoeveel graden koorts had ik dan wel?' Ik had direct door dat dit klaarblijkelijk erg zwak was in haar ogen, dus ik zei overtuigd van mijn eigen recht om bed-te-mogen-houden 'Nou, het is gelukkig al flink gezakt en schommelt nu nog wat tussen de 38,3 en 38,7.'

‘Dat is toch geen koorts!’ reageerde zij direct. ‘Dat is hooguit een beetje verhoging. Pas als wij vroeger 39 hadden mochten wij thuis blijven. En dan nog: de koeien moesten toch gemolken worden: ziek of niet.’ En daar kon ik het mee doen, echt ziek was ik volgens haar niet en het was echt overdreven om daarvoor in bed te gaan liggen. Wat ik wel mocht was flink zijn en gewoon doorgaan alsof er niets aan de hand was. Ik kan mij haar ook niet anders herinneren dan doorlopen met pijnen en ongemakken. Migraine, rugpijn, overspannen: gewoon doorgaan. Pas als het werk gedaan is mag je instorten.

Een dergelijke gezinscode zoals zij kende met als grondtoon ‘Je zet net zolang door tot je er bij neerval’ levert zeker goede zaken op. Niet te snel opgeven, je kiezen op elkaar zetten en toch nog eventjes doorgaan leert je dat je als mens meer uit jezelf kunt halen dan je vooraleerst dacht. De gevaarlijke kant is dat je te lang blijft doorlopen en het van kwaad tot erger komt. Zeker wanneer we denken aan immuunverlagende afweermechanismen, is dit een heel gevaarlijke. Als toegeven aan onwelbevinden, je niet zo lekker voelen en dergelijke vervangen moet worden door flink zijn en gewoon doorgaan, dwing je een ziekte ernstiger te worden dan noodzakelijk voordat je bereid bent te luisteren naar je lichaam.

Rationaliseren

Is het goed praten van een bepaalde actie door argumenten die jezelf steekhoudend vindt. Het klinkt wat vreemd deze laatste toevoeging, maar de argumenten kunnen voor anderen nergens op slaan. Het gevoel wordt hier wat verder weggeduwd en daarvoor in de plaats komt de ratio meer naar voren. Degene die ze bezigt overtuigt zichzelf daarmee en vooral: hij heeft zijn eigen gevoelens daarmee gerustgesteld of tot zwijgen gebracht. Een voorbeeld: in de tijd dat ik nog niet zoals nu bewust bezig was met gezonder eten kochten mijn vriend en ik geregeld voor het weekend harde bolletjes witbrood. Zondagsmorgens maakten we die even warm om dan te smullen van het lekkere beleg dat we hadden ingeslagen. Steevast sneed hij zijn bolletje doormidden en haalde dan uit het dampende midden een prop brood. Een prop ongeveer zo groot als twee bij twee centimeter. Nadat ik dat diverse keren gezien had vroeg ik hem waarom hij dat deed. Tot mijn grote verbazing was het antwoord ‘Daar word je nu dik van.’ Hij kon rustig twee of drie bolletjes opeten; maar de prop brood in het midden moest er stevast uitgehaald worden. Wat ik er verder ook over zei, hij bleef beweren dat door het niet opeten van alleen dat ene stukje brood hij minder dik werd. Dat kwam niet door andere oorzaken ...

Rationaliseren is dus een manier om gedragingen, gevoelens, etc. fraaier of verstandiger uit te leggen dan ze zijn. Een buitenstaander ziet bij dit afweermechanisme relatief makkelijk dat het niet klopt. Het is echter lang niet gemakkelijk dit met de betreffende persoon bespreekbaar te maken!

Wat valt op?

- De argumentatie klinkt fraai, lijkt in eerste instantie redelijk en wordt overtuigend gebracht.
- Zorgvuldige waarneming laat een discrepantie zien.
- (Meestal pas) bij dieper navragen komt de onlogische gedachtegang naar boven en de boosheid dat het goedpraten doorzien wordt.

Subjectieve en/of energetische waarneming

Rationalisaties, hetzelfde geldt voor intellectualisaties en spiritualisaties, zijn bedoeld om het leven mooi te maken. Het is alsof een roze wolk van mooimakerij opgevoerd wordt. Achter deze energie van fraaiheid die zo mentaal opgebouwd wordt, zit een hardere laag. Daarachter verbergt zich datgene wat iemand niet onder ogen wil zien of emotioneel nog niet onder ogen kan zien. Deze hardere laag kan glibberig aanvoelen. Het woordgebruik van degene met deze afweer is dat ook; je glijdt af op het ene zo verbaal sterk opgevoerd argument na het andere. Dit draagt ertoe bij dat de gesprekken afstandelijk blijven.

Korte voorbeelden:

- Als reden waarom hij ‘s avonds niet met zijn vrouw praat zegt de notaris: ‘Ik heb al echt een praatberoep. Bovendien is alles confidencieel en na zo’n hele dag heb ik geen zin om alles nog eens dunnetjes over te doen.’

- De motorrijdster rijdt altijd te hard. Waarom doe je dat eigenlijk, wordt haar op een dag gevraagd. 'Ja, nou ja. Ik weet wel dat het niet mag, maar ze zien je gewoon beter als je te hard rijdt. Daarom doe ik dat.'

Intellectualiseren

Dit is verwant aan het rationaliseren, echter met een nuanceverschil. Essentieel is dat bij intellectualiseren er over een onderwerp, gedachten of gevoelens gesproken wordt alsof het die persoon zelf niet zo aangaat. De afstand tot de eigen gevoelsmatige belevingen worden meer nog dan bij rationaliseren weggeduwd. Het is een natuurlijke fase in het leven bij pubers en adolescenten. Iedereen kent wel van die voorbeelden dat je als puber of adolescent uren kon 'bomen' over hoe de wereld er uit hoorde te zien. Vooral in de studententijd worden vele uren gebruikt om de wereldeconomie te herzien, het verdelen van geld en goederen en de zin van het leven. Kenmerkend bij intellectualiseren zijn het gebruik van: *abstracties en generalisaties*. Twee andere kenmerken vallen daarnaast op: categorisch wordt vermeden *concreet te worden* en *de eigen, persoonlijke opstelling en beleving* erbij te betrekken. Bij rationaliseren gaat het erom dat iemand telkens nieuwe vooral redelijk klinkende argumenten erbij haalt. Tijdens het intellectualiseren spreekt iemand over een gevoel, zonder dat hij het gevoel als zodanig zelf beleeft. Deze afweer, evenals rationaliseren, valt soms op doordat iemand te rap antwoord geeft. Hij neemt niet de tijd informatie te laten binnenkomen op gevoelsmatig niveau. Deze afweer kan ook opvallen doordat iemand teveel blijft doorpraten. Alsof jij ervan overtuigd moet worden hoe goed hij dat gevoel wel kent of weet hoe 'het' in elkaar zit. Vaak zijn de antwoorden net te glad.

Een variant op het intellectualiseren is het *theoretiseren*. Deze twee lijken veel op elkaar. In het laatste geval is er geen schroom om het gevoel erbij te betrekken. Opnieuw wordt niet het gevoel echt beleefd, maar nu wordt het in een theorie gegoten. Hier word je om de oren geslagen met de uitleg van een bepaald denkmodel. Bijvoorbeeld de boeddhistische benadering, de wetenschappelijke benadering, de Chinese elementenleer, de antroposofie, een bepaalde politieke benadering etcetera. Ook hier is het lastig greep te krijgen op het gevoel dat met dit afweermechanisme verdrongen wordt. Door de woordenbrij kun je het spoor helemaal bijster raken. Van een ander oogpunt gezien is een gesprek met iemand die dit afweermechanisme gebruikt een goede oefening om bij de essentie en bij je gevoel te blijven.

Wat valt op?

- Gesprekken blijven afstandelijk. Vooral een **concrete** en een **persoonlijke** instelling worden vermeden.
- Het taalgebruik is rijk aan generalisaties, abstracties, verschuilen achter anderen, filosofische of theoretische verhandelingen etc.
- Diegene heeft veel woorden nodig c.q. overstelpt de ander met een woordenmassa.

Subjectieve en/of energetische waarneming

Meer nog dan bij rationalisaties valt een glibberige energie op. Lastig om vat op te krijgen, doordat degene telkens een nieuwe woordenbrij op gang brengt. In tekenfilms zie je geregeld een afbeelding van -meestal- een katachtig wezen dat ergens hoog een prooi ziet. Hij springt en glijdt vervolgens met zijn nagels van de bijvoorbeeld ijzeren paal af. Zo ongeveer voelt deze energie aan. Je grijpt en je glijdt er vanaf, het lukt maar niet beet te krijgen.

Korte voorbeelden:

- Veelvuldig gebruik van zinnen met 'ze zeggen', 'men', 'als het ware' e.d. zijn verdacht.
- Lang geleden trof ik een prachtige beschrijving aan wat zoal de overwegingen van het astrologische teken Weegschaal zou kunnen zijn of hij nu wel of niet visitekaartjes moet gebruiken. Het is een aardig voorbeeld van de woordenmassa die je krijgt bij intellectualisatie. 'Wat ik vind van visitekaartjes? Ach, het hangt ervan af. Als je correct wilt zijn, moet je ze hebben. Aan de andere kant kan het in onze tijd een overdreven indruk maken en heeft de moderne man/vrouw veel te veel te doen om zich daarmee bezig te houden. Je moet natuurlijk wel bedenken wat achter dit gebruik steekt. En dan zijn er natuurlijk mensen die zich geen visitekaartje kunnen veroorloven.'

Als je daarmee je begroting overbelast, zijn ze niet echt noodzakelijk. Anderzijds moet gezegd worden dat in ons jachtig leven veel van de glans en bekoring uit vroeger dagen verloren is gegaan. Een beetje meer begrip daarvoor zou alleen maar goed zijn. Ik vind dat de kaartjes gegraveerd moeten zijn. Het is natuurlijk wel zo dat iets anders de individuele persoonlijkheid beter zou uitdrukken. Een creatief iemand zou ze zelf ontwerpen. Maar zulke persoonlijke kaarten zouden door de hogere kringen verkeerd begrepen kunnen worden nietwaar? Ik bedoel, de Rockefeller's zouden het misschien ongemaniert vinden. Maar ja, wie gaat nu op bezoek bij de Rockefeller's? Je vrienden zouden het beslist leuk vinden als je met iets origineels kwam, maar de eenvoudige uitvoering is waarschijnlijk toch beter. Denk ik ...

- De manager voert een gesprek met een van zijn medewerkers die een collega schijnt te pesten. Na veel gedraai roept de manager geïrriteerd uit: 'Ja, kort en goed. Heb je hem nu wel of niet getreiterd?' De medewerker beweegt ongemakkelijk heen en weer op de stoel. 'Ja. Ach. Nou. Iedereen zegt weleens wat als de dag lang is. Het is tenslotte niet op elke afdeling koek en ei. Die knaap was ook zelf in de war. Ik heb het in ieder geval niet zo gemeend.'
- 'Ik wil me meer mens voelen, meer een geheel' zei de client tegen zijn therapeut.

Spiritualiseren

Een new-age variant op intellectualiseren is het *spiritualiseren*. Ik noem dit voor het gemak het 'mooi maken' of het wegpoetsen van akelige menselijke eigenschappen onder een spiritueel sausje. Tal van mensen die zich aangetrokken voelen tot de nieuwe spirituele ontwikkelingen schermen te pas en te onpas met het vele gedachtegoed dat in de spirituele boeken te vinden is. Met een valse lievigheid worden tal van zaken opgevat. Akelige zaken worden geschaard onder motto's als 'Ik moest dit zeker meemaken' of 'Ik richt mijn aandacht op het hogere.' Ik herinner me levendig de gesprekken die ik lang geleden voerde met een oud-zakenman. Hij was door tal van alternatieve beroepsverenigingen aangetrokken om te helpen een goed samenwerkingsverband tussen hen onderling te creëren. Het geruzie in dit brede samenwerkingsverband was niet van de lucht en het gekrakeel over tal van voorwaarden niet minder. De een vond de ander niet goed, bekwaam genoeg en vice versa. 'Het is af en toe bijna oorlog', vertelde hij me. 'Weet je wat ik het moeilijkste vind 'Tese? Dat sausje van spirituele schijnheiligheid. We zitten daar om met zijn allen een gezond landelijk overkoepelingsorgaan op te richten. Natuurlijk moet dat ook financieel gezond zijn. Woorden als winst, zakelijkheid, rendement, duidelijke afspraken, die worden simpelweg verfoeid! In het zakenleven weet je dat dat er gewoon bij hoort. Je probeert deals te sluiten, liefst die waarbij iedereen voordeel heeft. Financieel moeten dingen gewoon kloppen anders kun je binnen een jaar de tent weer sluiten. En natuurlijk is het jammer als niet alles even correct gebeurt. De valsheid die bij deze alternatieve verenigingen speelt is zo vele malen oneerlijker dan ik ooit in het gewone zakenleven ben tegengekomen. Oh wat zijn we spiritueel, maar ondertussen!' En hij zuchtte diep.

Wat valt op?

- De woordenschat van de new age-voorgelinge.
- Agressie is weggemaakt. Zoals overigens meerdere afweermechanismen doen. Bij spiritualiseren zijn alle akelige menselijke eigenschappen met een mooi sausje overgoten. Weg is hebzucht, jaloezie, humeurigheid, egoïsme, ambitie etc.
- Wat is diegene toch wijs en begripvol en ook zo vergevingsgezind! Wat doet hij zich toch graag mooi voor.

Subjectieve en/of energetische waarneming

Ook hier geldt wat bij rationaliseren en intellectualiseren gezegd is. Hetzelfde mooi maken en eenzelfde glibberigheid.

Korte voorbeelden:

- De volgende soort uitspraken zijn snel verdacht:
 - 'Het heeft zo moeten zijn'.
 - 'Het komt nu niet voor niets op mijn pad'.
 - 'Het is geen probleem, slechts een uitdaging.'

- ‘Ik heb het getransformeerd.’ zei de jongeman nadat belangstellend naar zijn verbroken relatie werd gevraagd.
- Na enthousiast een spirituele cursus te hebben meegemaakt riep de jonge vrouw te pas en te onpas: ‘Tijd en ruimte bestaan niet.’

Projectie

Projectie is het toewijzen van ongewenste gevoelens, gedachten, eigenschappen, gedragingen, fantasieën, impulsen, eigen fouten en tekortkomingen aan anderen. De ander is jaloers, is niet te vertrouwen, eerzuchtig, dominant, meelijwekkend etcetera. Net zo goed kan iets slechts gedaan zijn door de duivel, een mysterieuze kracht ergens in de buitenwereld. Zo een extreme projectie als van dit laatste voorbeeld is een duidelijk ziekelijke uiting. De meeste projecties gaan over normale gevoelens, zie daarvoor de korte voorbeelden.

Wat valt op?

- De fout, het lelijke, akelige, e.d. ligt bij of aan de ander, of wordt hoegenaamd door de ander opgewekt.
- Een eenzijdige kijk op datgene waarop de projectie gericht wordt.
- In extreme vorm kan het lelijke, akelige e.d. dat geprojecteerd wordt op de buitenwereld dermate groot en/of heftig zijn dat de persoon die dit doet er zelf angstig van wordt en dan achtervolgingswanen krijgt.

Subjectieve en/of energetische waarneming

Afhankelijk van de intensiteit van dat wat geprojecteerd wordt kan je het gevoel krijgen dat iets uitgestoten wordt. Het is een energierichting naar buiten toe. Alsof je bij de keukendeur staat pal op het moment dat iemand het vuilnis naar buiten smijt.

Korte voorbeelden:

- De voetbalsupporter van Oranje bij het EK van 2004 zegt tegen een reporter. ‘Weet je wat erg is? De gedachte dat die Duitsers ook naar die wedstrijd (de wedstrijd Nederland - Tsjechie, waarbij Nederland met 3 - 0 verloor) hebben gekeken en dat ze hebben zitten juichen. Voller voorop.’
- Het jonge stel gaat voor het eerst op vakantie en ze hebben een huisje gehuurd dat vlakbij een chique hotel staat. ‘Wat zijn dat toch voor opgeblazen types in zo’n hotel. Je kunt zien dat ze op ons neerkijken.’
- De schoonmoeder vertelt trots over haar kleinkind. Alle goede eigenschappen van het kind komen van haar man, haarzelf en haar zoon. Opvallend is dat alle slechte eigenschappen van de schoondochter afstammen ...
- Volgens de Britse Daily Telegraph Magazine heeft zanger/muzikant Prince een uitspraak over het gebruik van mobiele telefoons gedaan die meer wijzen op een ziekelijke vorm van projectie: ‘Geesten zijn overal rondom ons. Als we ze tenminste niet wegjagen met computers, piepers en wat dies meer zijn. Mij zul je dus nooit met een mobieltje zien. Ik gebruik geen mobiele telefoon. Niemand zal mij raken.’

In een apart hoofdstuk bespreek ik projectie als afweer diepgaander. Dit vanwege de bijzondere rol die het speelt bij (energetische) overdracht en tegenoverdracht.

Uit Hoofdstuk 8 (gedeeltelijke weergave)

Casus van de ‘hulpvaardige en aardige’ Bas

Als Bas geboren wordt is hij een gezonde mollige baby. Anders ligt dit met zijn moeder. De bevalling heeft teveel van haar gevraagd en haar situatie is kritiek. In hoeverre Bas dit merkt is onduidelijk. Wel verliest hij sneller aan gewicht dan men in het ziekenhuis gezond vindt. Vanwege technische omstandigheden besluit het ziekenhuis hem tijdelijk onder de hoede te stellen van een pleeggezin in de hoop dat hij daar meer aankomt. Door de zorg die hem daar wordt gegeven herstelt hij zich. Nadat zijn gewicht stabiel blijkt, plaatst men Bas weer terug in het ziekenhuis, dicht bij zijn moeder. Het herstel van zijn moeder verloopt helaas tragisch. Na diverse weken strijd overlijdt ze in het ziekenhuis. Haar man en de pasgeboren Bas achterlatend.

Voor Bas volgt een periode waarin geregeld een wisseling plaatsvindt van zijn verzorgsters. ‘Ik denk dat mijn intimiteitsangst daarmee te maken heeft’ oppert Bas in een van zijn gesprekken. Hij vertelt vervolgens hoe makkelijk hij als baby en peuter was. Zo gevoelig als hij is valt het hem makkelijker zich aan te passen, te lachen en vriendelijk gedrag te vertonen dan uiting te geven aan gevoelens van ongenoegen. En nog, als volwassene met een verantwoordelijke baan valt het hem zwaar onsympathiek te zijn. Zelfs als het dringend nodig is.

Al als baby en jonge peuter is hij veelvuldig in de steek gelaten. Beginnend met zijn moeder. Een situatie die niemand kon voorzien, of wenste. Later echter waren er door omstandigheden om de haverklap andere verzorgers. Zijn vader had een hoge positie, waardoor hij soms maanden weg was. Deze positie bracht met zich mee dat Bas en zijn vader om de zoveel jaar naar een andere plaats verhuisden. De vader stond voor de moeilijke keuze of zijn kind en daarbij dierbare herinnering aan zijn vrouw bij een pleeggezin onder te brengen. Of zo goed en zo kwaad als het ging de jongen zelf op te voeden. De vader koos voor het laatste. Dit veelvuldig afscheid moeten nemen van belangrijke verzorgers had echter zijn weerslag. In zijn latere leven zal Bas dat doen wat Freud zo scherpzinnig opgemerkt had en benoemd heeft als herhalingsdwang. Telkens komen tot aan de dag van vandaag situaties naar voren waaruit blijkt dat Bas anderen in de steek laat. Niet door letterlijk anderen in de steek te laten. Dat kan hij niet over zijn hart verkrijgen. Het niet kunnen scheiden van zijn vrouw is daar een voorbeeld van. Op andere manieren laat hij anderen echter veelvuldig in de steek. Zoals in de vele beloftes die hij niet nakomt. Het niet beschikbaar zijn wanneer het tegenzit of juist op die momenten dat anderen hem echt nodig hebben.

Door de tijden heen is de relatie met zijn vrouw verslechterd. Bas geeft de indruk dat hij er veel aan gedaan heeft dit te verbeteren, maar diep in zijn hart het zat is. 'Ik heb vaak op het punt gestaan weg te gaan en te scheiden. Zelfs is er een tijd geweest dat ik voor enkele maanden niet meer thuis woonde. Ik heb ook voor lange tijd een lieve vriendin gehad. Vreemd genoeg kon ik me bij haar seksueel helemaal niet uiten. Terwijl dat nooit eerder een probleem was. Maar ach, het ging toch niet door met haar want op een of andere manier lukte het me niet die finale stap te zetten en bij mijn vrouw weg te gaan'.

Bas vertelt dat toen hij zo'n jaar of twintig was eens twee vrouwen naar zijn liefde dongen. Op beiden was hij even gek en hij kon zelf maar niet tot een keuze komen. De twee vrouwen kenden elkaar en al snel kwam dit dilemma boven tafel. Een van hen schraapte haar moed bij elkaar en verlangde van hem een keuze.

Hij koos voor de andere vriendin. Hij zal overigens vaker in zijn leven diegenen steunen die hem juist niet onder druk zet. De afgewezen vriendin vraagt Bas 'Waarom kies je voor haar?' Zijn antwoord hierop is: 'Zij heeft mij nodig, haar moet ik redden. Jij kunt het allemaal alleen aan'. De keuze voor een zelfstandige vrouw zou Bas onherroepelijk in contact brengen met gevoelens van afhankelijkheid en de voor hem daaraan gekoppelde verlatingsangst. In de tijd dat Bas dit mij vertelt voegt hij nog toe: 'Vreemd, maar toen al wist ik dat mijn keuze voortkwam uit de wil om die andere te redden. Ik ben ook niet verder met haar gegaan, want zij werd verliefd op een ander, maar toch is ze nooit mijn eerste keus geweest.' De reden waarom hij die ander wil redden is onbewust. Zoals ook nu hij zich bij voorkeur als Redder opstelt en zich weinig van de emotionele kracht bewust is die intimiteit en verlatingsangst op hem heeft.

Bas is iemand die zich makkelijk populair maakt. Hij is makkelijk in de omgang, toont veel interesse in zijn omgeving. Je kunt hartelijk met hem lachen en hij is iemand die boeiend vertelt. Hij geeft de indruk dat hij altijd wel iets aparts meemaakt waar hij dan smakelijk over verhaalt. Het gemak in de omgang verdwijnt meteen zodra hem gevraagd wordt naar onaangenaamheden te kijken; van anderen en meer nog van hemzelf. Als Bas in aanraking komt met onaangenaamheden vervalt hij in twee voorkeursmechanismen. Eerst probeerde hij in allerlei varianten dit te negeren. Door te doen alsof hij het niet merkt, of door iemand gunstig te stemmen en diegene met extra verzorging, aandacht of andere activiteiten af te leiden. Vooral zijn goede verteltrant maakt dat velen afgeleid worden. Volstaat dit alles niet dan trekt hij met het grootste gemak het boetkleed aan. Het is opmerkelijk te zien hoe Bas zonder enige schroom toegeeft dat hij onjuist handelt. Zoals al die keren dat hij 'vergeet' naar huis op te bellen dat hij pas laat in de avond thuis komt. Of 'plots' een dinerafspraak heeft en niet thuis komt eten zonder dit te zeggen. Collega's en medewerkers, niemand ontkomt aan de onbetrouwbaarheid van zijn beloften en toezeggingen.

Zijn boetkleed is niet meer dan een romig en charmant omhulsel. Onverstoorde houdt hij vast aan zijn eigen activiteiten. Lukt het niet de problemen te omzeilen door negeren, vriendelijk of charmant doen of zijn 'mea culpa' belijden dan rest hem nog een oplossing. De ander te zien en te betichten als de Slechterik. Zoals een collega die zakelijker is zwart te maken als 'geldbelust en onuitstaanbaar type', nadat hij zelf keer op keer rommelig met financiële zaken omgaat en moet constateren dat hij zelf slordig is. Ook in zijn huwelijk krijgt zijn vrouw hoe langer hoe meer de Zwarte Piet. In zijn ogen is hij de goede, welwillende en geduldige echtgenoot. Helpend en klaarstaand waar dat nodig is. Zij is de onmogelijke, hysterische en onhandige vrouw. Ze is zwak, egoïstisch en heeft een niet aflatende behoefte aan aandacht.

Zijn projectie van 'die slechte ander' helpt hem het beeld over hemzelf intact te laten. Niet alleen vermijdt hij hiermee zijn eigen onvolwassen kanten onder ogen te zien. Het helpt hem ook geen verantwoording te dragen voor zijn onsympathieke daden of de consequenties onder ogen te zien van zijn vermijdende gedrag.

Hoe Bas ook last heeft van het stelselmatig ontlopen van onaangenaamheden en de soesa dat dit geeft, hij blijft het 'slechte' buiten hemzelf plaatsen. Hij gebruikt projectie om het mooie beeld van hemzelf overeind te houden en het slechte buiten zich te houden. Altruïsmen gebruikt hij om te demonstreren hoe vaak hij toch voor anderen klaarstaat. Dit klaarstaan voor anderen neemt soms buitensporige vormen aan. Werkdagen die vele uren uitlopen. Als iemand overdag niet kan, offert hij zijn vrije avond op. Ook vakantiedagen worden ingewisseld voor werkdagen opdat hij maar kon helpen. Vrienden, collega's, burens; een ieder kan een beroep op Bas doen, weigeren kan hij eenvoudigweg niet.

Hoe hij zich ook inspant; er lijkt geen moment aan te breken dat zijn hulp niet nodig is. Zijn overvolle levensagenda dient bovendien als hulpmiddel om zich teweer te stellen tegen de druk die zijn gezin en werk op hem leggen. Hij wil wel maar hij heeft het toch zo druk ...!

In de loop der jaren heeft Bas zich de kunst van passiviteit als wapen in verregaande mate eigen gemaakt. Gedragingen als het erop aan laten komen en uitstellen zijn daarbij duidelijk favoriet. Dit leidt er in veel gevallen toe dat anderen het heft in handen nemen. Door in die gevallen zijn eigen 'onhandigheid' te benadrukken, de ander ruim te complimenteren en zich volop te verontschuldigen wordt dit vermijdingsgedrag vaak geaccepteerd. 'Ach, zo is Bas eenmaal,' reageert men. Met zijn charme, boetvaardigheid en goed ingestudeerde 'onhandigheid' roep hij bij anderen al snel een zekere beschermingsdrang op. Zo lukt het hem vele activiteiten te ontlopen.

Anderen helpen geeft hem de indruk de situatie in de hand te hebben. Het afweermechanisme dat hij hiervoor gebruikt is reactie-formatie. In zijn jonge leven is het door omstandigheden niet mogelijk geweest zich voor langere tijd aan een persoon te hechten. Telkens als hij aan een verzorgster wende verliet deze na enkele weken of maanden het moederloze gezin. Door nu zelf de verzorger te zijn hoopt hij te voorkomen dat hij afhankelijk zou raken.

Opvallend in zijn rol als leidinggevend medisch hoofd is zijn aangename optreden. Hij weet heel goed de ander een gevoel te geven dat hij welgemeend luistert. Meelevende opmerkingen uit hij spontaan. Zijn begrip voor de klachten die zijn patiënten en medewerkers hem vertellen is zeer groot. Voor velen is dit een verademing om mee te maken. Alhoewel; zijn meelevendheid is zo groot dat hij zich vele malen laat leiden door hun klachten. Hij staat er niet bij stil of hij bij zijn vers afgegeven belofte eerder afgesproken tijdschema's of afspraken door elkaar gooit. Na verloop van tijd merken de patiënten en zijn medewerkers dit en proberen achter hem om hun zaken te regelen. Zo wordt hij opnieuw door anderen 'in de steek gelaten'!

Zijn bereidwilligheid om klaar te staan zodra iemand uiting aan een klacht geeft zorgt dat hij als de wiedeweerga iets gaat doen. Iets moet doen. In eerste instantie vinden velen het heerlijk aandacht van hem te krijgen. Alhoewel, als ze echt moeten rekenen op hem, dan kunnen ze niet van hem op aan. Maar ach, hij weet als geen ander je te troosten en te bevestigen hoe zwaar je het toch hebt. Hoe erg dat toch is. Hoe oneerlijk soms het leven. Hij is met recht een goede 'vader' met twee grote oren. Alleen de handen zijn nog klein...

Bekijken we het voorbeeld van Bas dan zien we dat er alleen al in het hierboven beschrevene diverse afweermechanismen gebruikt worden. Zoals: ontkenning, passieve agressie, onnipotentie, rationaliseren, devaluatie, ageren, projectie, vermijding, reactie-formatie, altruïsmen. De gesprekken zullen moeten uitwijzen hoe sterk die afweermechanismen toegepast worden en waar en hoeveel manoeuvreerruimte er zit voor verandering.

De energie van Bas

De energie die het meest opvalt bij Bas is een met-de-ander-meebewegende energiestroom. Het is een warme energie die duidelijk contact zoekt en klaar staat om de ander bij te staan. Bas is bijzonder goed in het volgen en aflezen van de wensen en behoeften van anderen. Deze energiestroom is flexibel en hij

gebruikt hem in tal van situaties. Een gevolg daarvan is dat een ander zich snel bij hem op zijn gemak voelt. Bij kritiek is zijn eerste reactie: nog meer meebewegen met de ander. Hij maakt zijn energiestroom extra behaaglijk. Deze warme en innemende energie werpt zijn vruchten af, want daarmee is het voor een ander lastiger om onaardig te blijven. Pas als iemand werkelijk doorzet en bijvoorbeeld geen genoegen neemt met zijn charmante verontschuldigen verandert deze energie. Waar hij eerst anderen omhult met die mee-bewegende-energie-stroom, trekt hij deze schielijk terug. Houdt iemand nog meer aan dan volgt Bas zijn deels uitgeweken energie en maakt zich letterlijk uit de voeten.

Zodra Bas zich energetisch terugtrekt gaat het overgrote deel van zijn energie -naar schatting vier-vijfde deel achter zijn wervelkolom zitten en een-vijfde ervoor. Bovendien trekt hij zijn energie op; zo'n krappe twee-vijfde blijft rondom zijn voeten en drie-vijfde trekt hij op tot boven zijn hoofd. Bas wijkt dus energetisch uit: naar achteren en naar boven. Daarmee is het voor anderen moeilijk contact met hem te leggen, een deel is tenslotte afwezig. Ondanks dat velen dit energetisch niet gewaarworden, komt dit in hun commentaar wel naar voren: 'Ik weet niet wat dat is met Bas. Elke keer als ik hem kritisch benader glipt hij onder je handen weg. Je krijgt simpelweg geen contact met hem!'

Door het optrekken van zijn energie kan Bas niet voor zichzelf opkomen. Daarvoor moet energie gelijkelijk rondom het lichaam verdeeld zijn. Voor Bas betekent dit dat hij eerst met zijn energie moet dalen en deels naar voren komen. Zodra Bas leert zijn energie gelijkelijk rondom hem heen te houden, zal hij in contact komen met zijn angst voor afwijzing. Zou Bas proberen zijn angst voor afwijzing alleen via gesprekken bewust te worden, dan kan dit meerdere gesprekken in beslag nemen. Een dergelijke energetische interventie zorgt ervoor dat hij zich dit sneller realiseert. Meestal kan al tijdens een zitting iemand gewaarworden hoe (bij Bas omhoog en naar achteren) en gedeeltelijk wat hij ontwijkt (gevoelens van ongemak, verdriet of angst). Vooral dergelijke opvallende energiebewegingen is voor praktisch iedereen al tijdens een consult te leren. Lukt het Bas zijn energie gelijkelijk verdeeld te houden dan kan hij makkelijker dan eerst en nu werkelijk aan het verwerkingsproces van zijn verdriet en angst voor eenzaamheid beginnen. Met zijn energie zo hoog en naar achteren zal dat maar moeilijk gaan.

Er is nog een voordeel van de energetische oefeningen. Iedere keer dat zijn energie opnieuw omhoog en naar achteren gaat, kan Bas dit nu herkennen. Het uitwijken van zijn energie is gelinkt aan zijn ervaringen van verdriet en de dreiging om alleen te zijn. Ieder moment dat die specifieke energiebeweging optreedt gebeurt er iets in zijn omgeving dat dit oproept. Daarmee wordt het een hulpmiddel. Hij kan daarmee gericht zoeken wat het is geweest dat die gevoelens opriep. Soms zal dit een bepaald gebaar, uitdrukking, uitspraak of gedrag van iemand zijn. Soms iets van hem zelf, een speciale gedachte, wens, fantasie e.d. Doordat deze energiebeweging een hulpmiddel wordt, helpt dit hem om gevoelens van machteloosheid die er mee gepaard gaan te weerstaan. Hij weet nu dat hij wat kan doen en hij weet ook wat. Het geeft daarmee een positieve impuls aan zijn onafhankelijkheid en zelfstandigheid.

Het resultaat van de gesprekken en de energetische oefeningen en healing is dat Bas niet langer vanuit altruïsme handelt. Zijn voornaamste afweer. Hij zet zich nog wel graag in voor anderen maar nu meer vanuit een bewuste keuze, met minder energieverlies en vooral met minder angst om onaardig gevonden te worden. Zijn 'ja' wordt echt een 'ja'. De omgeving van Bas kan meer dan vroeger op hem bouwen. Ze weten nu wat ze aan hem hebben. Dat hij minder projecteert op zijn omgeving is voor hen ook prettiger.

Samenvatting

Bas hanteerde verschillende afweermechanismen, rijpe en onrijpe. In afbeelding 3 zijn de verschillen van alle afweermechanismen gerangschikt naar rijpheid. Met onrijp als beginstadium en rijp als eindstadium. De termen die een indicatie zijn van het ontwikkelingsstadium van het ego. Andere termen zijn primitief of infantiel en volwassen of volgroeid.

Een onrijp afweermechanisme kan een indicatie zijn hoezeer iemand zich bijna continu onveilig, mogelijk bedreigd, voelt. Iemand met veel onrijpe afweermechanismen handelt voornamelijk uit verdediging. Juist in verdediging valt de psyche vaak terug op stereotype reacties, vandaar dat bij onrijpe afweermechanisme meestal de opmerking staat dat de persoon weinig creatief is. Creatief in de zin dat hij een verscheidenheid aan afweermechanismen tot zijn beschikking heeft als hij (psychische) problemen ervaart. Andere kenmerkende verschillen tussen rijp en onrijp zijn dat wanneer we uitgaan van iemand met in hoofdzaak

onrijpe afweermechanismen hij meer moeite heeft met het bevredigen van zijn verlangens. De manier waarop hij zijn verlangens wil realiseren gebeurt doorgaans op een wijze dat hij eerder gefrustreerd raakt dan bevredigd.

Er zal nl. bijna altijd wel iets zijn waarover hij geen controle heeft of dat hij niet naar zijn hand kan zetten. De focus ligt dikwijls op dat wat niet lukt. Hierbij speelt mee dat de realiteitservaring vervormd is. Hij ziet, hoort, beleeft zaken die er niet zijn c.q. die anders zijn. Bovendien speelt mee dat hij geneigd is problemen etc. buiten zijn eigen persoon te plaatsen; het ligt niet aan hem maar aan de buitenwereld.

Dit in tegenstelling tot iemand die voornamelijk reageert met rijpe afweermechanismen. Bij diegene is de realiteitsbeleving meer intact, hij is voor een redelijk deel bewust van zijn voelen, denken en handelen, hij weet in voldoende mate bevrediging of gedeeltelijke bevrediging van zijn verlangens te realiseren en de binnenwereld is intact. Daarmee wordt bedoeld: hij plaatst niet datgene wat hem niet uitkomt, zint of anderszins verstoort buiten zichzelf (de 'schuldige' aanwijzen).

Het is goed te bedenken dat de scheidslijnen tussen onrijp en rijp niet zo scherp begrensd zijn als in de beschreven kolommen lijkt. Het is beter te denken in termen als 'neigt tot ...' Het is voorts belangrijk te beseffen dat iemand niet zo maar in een hokje rijp of onrijp ingedeeld kan worden. Geen van de psychische terreinen is dermate begrensd dat het verantwoord is tot een dergelijke hantering te komen. Hoe verleidelijk dat ook is. Desondanks is deze indeling wel degelijk bruikbaar; al is het in zijn functie van 'richtingwijzer'. Om tot een meer gerechtvaardigde conclusie te komen zijn er meer indicaties die bepalen of iemand als rijp of onrijp gedefinieerd mag worden. Naast de keuze uit rijp, medio-rijp en onrijp, speelt mee hoe vaak iemand hetzelfde afweermechanisme gebruikt. Hoe soepel is hij daarin en hoeveel andere afweermechanismen bezigt hij. Hoe correct is zijn realiteitsbeleving en -toetsing. In hoeverre is er een diepe aantasting of ernstige beperking in zijn mogelijkheden zijn leven gestalte te geven. In hoeverre sluit het iemand af tot het aangaan van betekenisvolle relaties met zijn omgeving. Etc.

De indeling bekijkt de afweermechanismen naar hun uitingsvormen en zet deze neer op een ontwikkelingslijn van psychologische groei. Er is nog een wijze om naar afweermechanisme te kijken en dat is naar hun effect op sociale omgangsvormen. Van de onrijpe afweermechanismen zeggen we dat deze relaties regelen. Dit valt te begrijpen door het besef dat deze horen bij een vroege ontwikkelingsfase waarin er eenduidigheid heerst over het gegeven wie het in de relatie voor het zeggen heeft (de moeder versus het kind). De medio-rijpe, ook wel neurotische afweermechanismen en de rijpe afweer regelen meer verlangens en driften. Anders gezegd met die afweermechanismen ben je al in staat op soepeler wijze om te gaan met relaties en de verhoudingen die zich daarin afspelen. Vanuit dit verschil in benadering wordt duidelijk dat de omgeving meer last heeft van een persoon met onrijpe afweermechanismen. Want juist die wil greep houden op de relatie c.q. relatievorm. De onrijpe afweermechanismen zijn aanzienlijk minder flexibel. Is een onrijp afweermechanisme actief dan is dit direct merkbaar in het relationele contact. Bijvoorbeeld doordat iemand zich niet op een gelijkwaardig niveau kan opstellen. Het gaat hem op dat moment erom: wie heeft de macht in de relatie? Wie heeft het voor het zeggen?

Bestaat het overgrote deel van de afweermechanismen uit onrijpe gedragingen en is de mate waarin deze gebruikt worden bijna continue aanwezig, dan ervaar je dit direct in de relatie met die persoon. Met zo'n iemand is het moeilijk communiceren. Het minste of geringste wordt verkeerd uitgelegd. Vanuit de ontwikkelingsfase van het kleine kind is er een versimpelde waarneming die zich wellicht laat vertalen door de woorden: Ben je voor me of tegen me? Of: Geef jij me mijn zin dan ben je mijn 'goede ouder'. Zo niet dan ben je mijn 'slechte ouder'.

Wat betekent dit in de praktijk?

Wat is nu het nut van een indeling zoals in afbeelding 3 (hier niet weergegeven). En, is het noodzakelijk al die verschillende afweermechanismen te kennen? Nee, niet direct. Belangrijker is te leren onmiddellijk te voelen: tot welke energie neigt iemand: rijp of onrijp? Dat gaat tien keer sneller dan jezelf op psychologisch niveau afvragen onder welk afweermechanismen de gedragingen onder te brengen zijn. Gevoel reageert namelijk prompt op een energie-uitwisseling. Dat staat zelfs los van het feit of iemand dat mentaal registreert of niet. Zoals in de voorgaande hoofdstukken beschreven voert elk afweermechanismen zijn eigen energetische regime. De onrijpe afweermechanismen dringen diep in de energie van anderen door. Het effect op de gezondheid en het algemeen welbevinden is daarmee groter. Een onaangename energie-

uitwisseling is vermoeiend. Het zijn de onrijpe afweermechanismen die het meest onaangenaam en daarmee het meest vermoeiend zijn.

Vandaar dat in de hierna volgende afbeelding 4 hetzelfde schema wordt gebruikt, alleen nu in subjectieve/energetische waarden uitgedrukt. In de kolom onrijp staan tal van gevoelens die onrijpe afweermechanismen kunnen oproepen. Hetzelfde geldt voor de rijpe afweermechanismen. Alleen de tussenliggende kolom is opengelaten. Deze bestaan uit gevoelens die qua intensiteit tussen deze twee uitersten in liggen.

Afbeelding 4 Subjectieve en energetische effecten van rijpe en onrijpe afweermechanismen

Onrijp	Medio-rijp	Rijp
Uitputtend tot vermoeiend	Wisselend uitputtend tot vermoeiend	Weinig tot niet vermoeiend
<p>Wekken gevoelens op van:</p> <ul style="list-style-type: none"> - geprikkeldheid, irritatie, boosheid, agressie e.d. - leegte, dorheid, kaalslag, met een robot te maken te hebben - hoge spanning, onrust, nervositeit, grilligheid, labiliteit e.d. - machtsstrijd, duwen en trekken, aantrekken en afstoten e.d. - ongelijkwaardigheid, laatdunkendheid, vernedering, als 'dader' of 'boeman' te worden geportretteerd - claimend, zuigend, kleverig, zeurderig e.d. - kilte, kou, onverschilligheid, onbetrokkenheid - zwaarte, sloomheid, somberheid, depressiviteit e.d. - overdrijving, opgekloptheid, onechtheid, fanatisme e.d. <p>Andere bewoordingen zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ingewikkeld in de omgang - onbetrouwbaar, onstandvastig, chaotisch, labiel 	<p>Hier zijn gevoelens terug te vinden die liggen tussen die van de onrijpe en de rijpe afweermechanismen.</p>	<p>Wekken gevoelens op van:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stabiliteit - inspiratie, stimulans - enthousiasme - warmte - opgewektheid - authenticiteit - respect - gelijkwaardigheid - ontspanning - ruimte, vrijheid - uitwisseling - voldoening - creativiteit <p>Andere bewoordingen zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gemakkelijk in de omgang, - soepel, licht - uitnodigend

De subjectieve energetische verschillen tussen rijpe en onrijpe afweermechanismen zijn zo groot, dat iedereen dat in relatief korte tijd kan leren. We hebben al kunnen lezen dat onrijpe afweermechanismen de grootste inbreuk op iemand's aura en chakra plegen. Door nu meteen in gevoel te ervaren of iemand voornamelijk rijpe of onrijpe afweermechanismen gebruikt heeft dit een energie besparend effect op de eigen energie-huishouding. In contact met anderen hoort energie in redelijk gelijke mate tussen de beide partijen heen en weer te gaan. Zodra een van de partijen grotendeels een energetisch eenrichtingsverkeer hanteert betaalt de ander dit tekort (als hij niet oplet). Een van de meest opvallende klachten daarvan is vermoeidheid. Vooral mensen met meer onrijpe dan rijpe afweermechanismen willen dat je meer (energie) geeft dan ze teruggeven. Daarbij doet het er niet toe of ze vriendelijkheid teruggeven, aandacht, respect, bereidwilligheid, etc. Alle deze uitingen zijn energetische vertalingen van het geven van energie. Deze

groep mensen nemen niet alleen veel energie. Ze houden het grootste deel zelf en ze geven slechts een klein deel af aan een ander.

Je houdt dus sowieso meer energie over zodra je rekening houdt met de *energetische afweermechanismen*. Deze winst geldt voor iedereen. Alleen mensen die beroepsmatig anderen bijstaan, denk aan adviseurs, trainers, leraren, instructeurs, verkopers, therapeuten/artsen, verzorgers, verplegers, e.d. hebben nog twee voordelen:

- je weet eerder wat je met je client (leerling, patient e.d.) kunt bereiken;
- en je weet welke technieken bij deze client (leerling, patient e.d.) wel of niet zullen lukken.

Voor al deze groepen wordt het werk minder slopend of enerverend. Doordat accurater een inschatting kan worden gemaakt wat haalbaar is, kunnen foute beoordelingen, interventies, trainingsmethoden eerder worden voorkomen. Trainingstechnieken, adviezen etc. kunnen ingedeeld worden als zijnde geschikt voor de groep mensen met onrijpe en met rijpe afweermechanismen.

Afbeelding 5 Symptomen bij een negatieve energetische inwerking van afweermechanismen

Fysiek	Mentaal / emotioneel
hoofdpijn buikpijn misselijkheid vermoeidheid hartkloppingen druk op de keel jeuk benauwdheid licht in het hoofd snoepzucht zwaar (alsof je in gewicht aangekomen bent) en dezelfde fysieke symptomen van de eigenaar (kniepijn, maagpijn etc. etc.)!	stemmingswisselingen humeurigheid ontevredenheid somberheid zwaarmoedigheid neerslachtigheid depressiviteit onrust nervositeit gejaagdheid vage of moeilijk benoembare angsten of bezorgdheden vooringenomenheden repeterende gedachten haatgedachten concentratiemoeilijkheden moeilijk uit je woorden komen en ook hier: dezelfde psychische symptomen van de eigenaar!