

# Ik ben van gisteren, ziekte een echo uit het verleden?

Tessa Gottschal

2005 ISBN 90.5179.25.30

€ 25,=

Uit voorraad leverbaar

## Inhoud- Deel I

<b>1. Introductie</b> .....	13
- Is ziekte nodig?	
- West en Oost	
- Oosterse psychologie	
<b>2. Opbouw van de hoofdstukken</b> .....	28
<b>3. Van Freud naar de 21e eeuw</b> .....	31
- Het ontstaan van de psychische structuur	
- Van psychische structuur naar de psychische ziektestadia	
<b>4. Weerstand</b> .....	44
- Kenmerken van weerstand	
- De relatie tussen weerstand en afweermechanismen	
- Het aanpakken van weerstand	
- Weerstand is nooit alleen	
- Casus van de zakenman	
<b>5. Afweer</b> .....	57
- Een tweedeling in afweermechanismen	
- Van dyade naar triade	
- Kenmerken van onrijpe afweermechanismen	
- Hoofdkenmerk van onrijpe afweermechanismen	
<b>6. Onrijpe afweermechanismen</b> .....	70
- Welke afweermechanismen vallen onder de onrijpe afweermechanismen	
- Splitsing	
- Ontkenning	
- Affect-isolatie	
- (Primitief) idealiseren	
- Omnipotentie	
- Ageren	
- Somatiseren	
- Hulp-afwijzend-klagen	
- Ongedaan maken	
- Devalueren	
- Passieve agressie	
- Sexualiseren	

<b>7. Rijpe afweermechanismen .....</b>	<b>102</b>
- Verdringing	
- Vermijden	
- Rationaliseren	
- Intellectualiseren	
- Spiritualiseren	
- Verplaatsing	
- Omkering	
- Reactieformatie	
- Sublimatie en transformatie	
- Altruïsme	
- Anticiperen	
- Humor	
- Projectie	
- Oefenen met alle afweermechanismen	
<b>8. Combinatie van afweermechanismen .....</b>	<b>137</b>
- Casus van Bas	
- Afb. 3 Rijpe en onrijpe afweermechanismen	
- Afd. 4. Subjectieve en energetische effecten van rijpe en onrijpe afweermechanismen	
- Samenvatting rijpe en onrijpe afweermechanismen	
- Wat betekent dit in de praktijk?	
- Individueel energieverlies verminderen, bij onrijpe en rijpe afweer	
<b>9. Projectie .....</b>	<b>155</b>
<b>10. Overdracht .....</b>	<b>159</b>
- Twee soorten overdracht	
<b>11. Overdracht in de 21 eeuw .....</b>	<b>166</b>
- De kenmerken van overdracht	
<b>12. Tegenoverdracht .....</b>	<b>173</b>
- Herkennen van (tegen)overdracht	
- Het belang van overdracht en tegenoverdracht	
<b>13. Energetische overdracht: trekken en duwen .....</b>	<b>186</b>
- Polarisatie - Casus	
- 'Trek'-energie - Casus	
- 'Duw'-energie - Casus	
- Afbeelding 6 Overzicht levensgebieden van de chakra's gecombineerd met voorbeelden zoals een energetische duet zich zou kunnen uiten.	

<b>14. Afstemmen</b> .....	203
- Hindernissen bij fase 1: het opzoeken	
- Hindernissen bij fase 2: het laten meevoeren	
- Hindernissen bij fase 3: het afkoppelen	
- De worsteling met overdracht en tegenoverdracht	

<b>15. Energetisch uit overdracht blijven</b> , beïnvloeding van het proces door energetische oefeningen .....	211
- Neutraliteits-oefeningen	
- Het verlagen van de weerstand en verhogen van de neutraliteit	...
- De zee als parameter	
- Een speelse oefening voor tweetallen	
- Loskoppelingsoefeningen	
- Loskoppelingsoefening 'De zilveren buis'	
- Loskoppelingsoefening 'De gekleurde lemniscaat'	

<b>16. Doorwerken</b> .....	224
- Casus	
- Doorwerken energetisch ondersteunen	
- Hartchakra activeren	

## DEEL II

<b>17. De chakra's</b> .....	236
- Chakra's, aura's, energie. Wat is het, wat stelt het voor?	
- Afbeelding 7 Locatieschema van de chakra's	
- Afbeelding 8 Levensgebieden van de chakra's	
- Afbeelding 9 Voorb. van lichamelijke gevolgen van onevenwichtig ontwikkelde chakra's	
- Afbeelding 10 Emotionele symptomen van de chakra's	
- Afbeelding 11 Chakra voedsel met een lage en een hoge energie-frequentie	...
- Afbeelding 12 Producten met een energieverlagende resp. verhogende werking	.
- Afbeelding 13 Basiskleuren van de chakra's en hun genezende kleuren	
- Verbindingen tussen de chakra's onderling	
- Aura en auralagen	
- Het verleden speelt mee	
- Aura's lezen	

<b>18. Wortel- en basischakra: de twee eerste chakra's</b> .....	259
- Lichamelijke verzorging	
- Zelfbehoud	
- Discipline, agressie en aanvaarding	
- Macht, kracht en machtsmisbruik	
- Seksualiteit	
- Geworteld kunnen zijn	
- Overgang	
- Casus van Robert	
- Robert's dagmenu geanalyseerd op effecten op de bloedsuikerspiegel	...
- Afbeelding 14 Negatieve en positieve uitingen van de twee eerste chakra's	...

**19. Het tweede -sacrale- chakra ..... 290**

- Emotie of gevoel
- Voelen is een argument
- Fijngevoeligheid
- Flexibiliteit en meevoelendheid
- Bevestigingsbehoefte
- Omgaan met tegenstrijdigheden
- Differentiatie aanbrengen
- Casus: een vakantie in Rome
- Perfectie en gerichte vitaliteit
- Casussen van Pieter en Albert
- Seksualiteit: de twee eerste chakra's en het tweede chakra
- (On-)vruchtbaarheid
- Identificatie met je man of vrouw zijn
- Psychische vervuiling: echt vet of inbeelding?
- Gevoel voor harmonie
- Casus van Peter
- Afbeelding 15 Negatieve en positieve uitingen van het tweede chakra

**20. Het derde -solaris- chakra ..... 161**

- het Id, Ego en Superego
- Ego en identificatie
- Methodisch denken
- Vrijdenken
- Wilskracht en macht
- Motivatie en aandacht vragen
- (Spijs-)verteren en omzetten
- Eten of voeden?
- Vormgeving en structuur, de zoute en zoete hypoglycaemiecliënt
- Energiemanagement en éénpuntigheid
- De grootte van iemand's aura
- Oefeningen
- Aura-inbraak
- Casus van Henk
- Afbeelding 16 Negatieve en positieve uitingen van het derde chakra

**21. Het vierde -hart- chakra ..... 358**

- Gevoel en emotie
- Weerstand en hechting
- Eenheidsbeleving
- Liefde voor anderen
- Liefde voor alles wat leeft
- Liefde en relaties
- Berouw
- Mededogen en tederheid
- Contact met cliënten
- Veranderen, weerstand en lijdensdruk
- Afbeelding 17 Negatieve en positieve uitingen van het hartchakra

<b>22. Het vijfde -keel- chakra</b> .....	381
- Een brok in je keel	
- Communicatie en expressie	
- Waarheid horen	
- De innerlijke roeping	
- Stemmen horen	
- Creativiteit	
- Luisteren	
- Casus van Eveline	
- Afbeelding 18 Negatieve en positieve uitingen van het keelchakra	
<b>23. Het zesde -voorhoofds- chakra</b> .....	399
- Inzicht en intuïtie	
- Overzicht	
- Band met het derde chakra	
- Visie	
- Casus van Patricia	
- Afbeelding 19 Negatieve en positieve uitingen van het voorhoofdschakra	
<b>24. Het zevende -kruin- chakra</b> .....	410
- Geloof in de wrekende god	
- Geloof	
- Overgave aan een natuurlijke geboorte	
- Ziel en geest	
- Hogere Zelf	
- Contact met het Hogere Zelf	
- Bevrijding en loslaten	
- Casus van Dirk	
- Afbeelding 20 Negatieve en positieve uitingen van het kruinchakra	
<b>25. Voordelen van psychotherapie en chakrathapie: mijn persoonlijke ervaringen</b> .....	426
- Combinatietherapie	
- Weerstand energetisch begeleiden	
- Ervaringen van cliënten	
- Samenwerking met collega's	
- Casus van Carolien	

## DEEL III

<b>26. Een nieuw ziektemodel</b> .....	440
- De ziektestadia van dr. Reckeweg	
- Afbeelding 21 Ziektestadia volgens dr. Reckeweg	
- Uitscheidingsfase	
- Ontstekingsfase	
- Verslakkingsfase	
- Verzadigingsfase	
- Degeneratiefase	
- Ontwrichtingsfase	

<b>27. Psychische ziektestadia</b> .....	449
- Afbeelding 22 Psychische ziektestadia nul t/m zes	
- Algemene toelichting op de psychische ziektestadia	
- Stadium nul	
- Eerste stadium	
- Tweede stadium	
- Derde stadium	
- Vierde tot en met zesde stadium	
- Samenvatting	
<b>28. Alles tezamen: Chakrapsiologie, afweermecanismen en ziektestadia</b> .....	460
- Casus meervoudige problematiek	
- Casus enkelvoudige problematiek	
<b>29. Psychisch reinigen</b> .....	466
- Hulp bij de psychische ziektestadia	
- Psychisch speurwerk: twee fasen	
- Leuk bedacht ...	
- Naar het toneel	
- Casus met Maria	
- Wie heeft welk afweermecanisme?	
- Meer gevoelsdifferentiatie	
- Casus van Ans en haar omnipotentie	
- Casus van Ellen en haar vicieuze cirkel	
- Schematische weergave van weerstand en afweer	
<b>30. Voeding voor de chakra's</b> .....	490
<b>31. Fysiek reinigen</b> .....	495
- Uitgebreide kenmerken 1e en 2e ziektestadia	
- Algemene adviezen	
- Meditatie	
- Muziek	
- Geuren	
- Ademhaling	
- Ayurvedische voedingsadviezen	
<b>Slotwoord</b> .....	506
Bijlage 1. Effecten van meditatie .....	507
Bijlage 2. Zesfasentabel van dr. Reckeweg .....	510
Bijlage 3. Overzicht over het werk en leven van dr. Reckeweg .....	514
Bijlage 4. Polarisatie: Yin en Yang .....	516
Bijlage 5. Reïncarnatie? .....	518
Bijlage 6. Healingaanwijzingen voor de cliënt .....	520
Literatuuropgave .....	521
Index	

## **Introductie** (gedeeltelijk)

### **Is ziekte nodig?**

Kan het zijn dat ziekte ontstaat doordat we belangrijke elementen in het leven overslaan? Zou de psyche via de ziekteverschijnselen kenbaar proberen te maken dat een ervaring uit het verleden geleid heeft tot een disbalans en komen die overgeslagen elementen dan via de omweg van ziekte terug om alsnog geïntegreerd te worden?

Als we ziekte zien als een verzamelplaats van alles wat onbekend is, onvertrouwd, onbepaald, ongedifferentieerd, ongeoorloofd of niet erkend dan kán dit een verklaring geven waarom ziekte toeslaat. Het kan zijn dat je onbekend bent met een bepaald gevoel en niet weet hoe je daarmee moet omgaan of dat je een situatie niet eerder hebt meegemaakt en niet weet hoe je die moet aanpakken en zo een verkeerde oplossing kiest. Het kan ook komen doordat een situatie onvertrouwd is en rust en stabiliteit in het gedrang komen. Het kan gebeuren dat het niet lukt om gevoelens te onderscheiden. Waardoor je bijvoorbeeld niet weet of je somber, moe, verdrietig of depressief bent en daardoor geen goede beslissing neemt. Er kan een verborgen spanningsveld zijn ontstaan omdat het niet geoorloofd is je te ontwikkelen zoals je het liefst zou willen. Of doordat je je eigen behoeften, gevoelens, gedachten of wensen niet erkent. Het kan ook gaan om onbestemde gevoelens, die je niet kunt plaatsen of waarmee je niet overweg kunt.

### **Casus van Bart**

Bart is de middelste zoon van het gezin Opdam met vijf kinderen. Hun vader is de derde generatie bollenkweker. Het familiebedrijf heeft een gerenommeerde naam opgebouwd. De bloembollen hebben een uitzonderlijke kwaliteit en zijn tot in het buitenland gewild. Het beroep van de kinderen is daardoor al ver van te voren duidelijk: ze zullen helpen in het bedrijf. Bart staat al vroeg bekend als een dromerig kind. Hij is wat ranker gebouwd dan de andere vier kinderen en kan zich niet zo goed weren tegen de bekende kinderplagerijen. Hij voelt zich niet goed thuis in het gezin. Hij heeft vaak een onbestemd gevoel en weet niet wat hij daarmee aan moet. Het liefst trekt hij zich in zijn kamertje terug met zijn tekenboek. Het tekent graag dieren, zoals de eenden uit de sloot, de hond Max of de poezen. De anderen vinden zijn gekrabbel maar niks. Zijn ouders vinden het tijdverspilling en halen hem geregeld uit zijn kamer. 'Geef hier dat boek jong. Genoeg gelanterfanterd, ga het land op' (niet geoorloofd). Bart groeit op en wordt een stille kracht die net als de anderen urenlang op het land werkt. Geleidelijk vergeet hij zijn liefde voor de dieren en het tekenen. Soms -op het land- als het licht zo'n speciale gloed heeft kijkt hij op en kan een tijd lang zo maar in de verte staren. Bart is na dergelijke momenten nog zwijgzamer dan anders. Na zoveel jaren hard en vooral 'nuttig' werken lukt het hem niet meer zijn creatieve gevoel te erkennen. De dromer, de tekenaar in hem is op sterven na dood. Het gebeurt vaker dat Bart ziek is en kwakkelst met zijn gezondheid. Een verstuipte enkel die maar slecht geneest, verkoudsheidsaanvallen, steenpuisten en aanvallen van benauwdheid. Steeds vaker is hij moe. Hij is niet echt depressief, maar zeker niet opgewekt en vrolijk. Als je vraagt hoe het met hem is, zegt hij stevast 'Best'. Het lijkt allemaal wat vlak en bedaard, hij is niet boos of chagrijnig, niet opgeruimd of optimistisch. Hij zou ook niet weten wat het verschil tussen boos of chagrijnig, opgeruimd of optimistisch is (differentiatie). Op een dag leert hij Trees kennen, een kennis van een van zijn broers. Ondanks zijn teruggetrokken gedrag zoekt Trees toenadering. Zij ziet

achter de stugge bollenkweker een gevoelige man. Bart weet niet goed raad met haar hartelijkheid en interesse. Echte belangstelling is hem vreemd (onbekend). Trees laat zich niet afschepen en langzaamaan merkt Bart dat hij haar gezelschap op prijs stelt en dat het leven leuker is nu zij er is. Tegelijkertijd ontstaat er diepe onrust in hem. Met Trees is ook de dromer in hem wakker geworden. Die gevoelige man die zich zo graag verbindt met het mooie, lieflijke en creatieve. Hij krijgt weer zin om te tekenen, maar telkens wordt hij overvallen door angsten. Deze zakken pas af als hij zijn tekenboek weglegt en gewoon gaat werken. Het voelt zo onvertrouwd om zijn passie, zijn creativiteit en gevoel te volgen dat hij uit gewoonte kiest voor wat zijn ouders hem voorhielden. 'Doe nu maar gewoon en bekommer je om de bollen'. Niet lang daarna geeft hij Trees te kennen dat ze maar beter weg kan blijven. De dromer sterft weer en met hem wordt Bart meer moe, nog meer ingekeerd in zichzelf. Meer kwaaltjes sluipen zijn leven in.

## Opbouw van de hoofdstukken

Het eerste deel begint met de meer psychologische hoofdstukken vanaf het hoofdstuk 'Van Freud naar de 21e eeuw'. Hierin bespreek ik onder meer het fenomeen weerstand, diverse afweermechanismen en het onderscheid daarin tussen onrijpe en meer volwassen afweermechanismen. Het bestuderen van en werken met de verschillende afweermechanismen leidt automatisch tot een van de meeste boeiende fenomenen: overdracht. Tegelijkertijd het fenomeen wat het dichtst de chakrapsiologie nadert. In de hoofdstukken 'Projectie', 'Overdracht' en 'Tegenoverdracht' worden de kenmerken daarvan uitgediept. Een apart hoofdstuk wordt gewijd aan Energetische overdracht. De normale overdracht, maar nu gezien vanuit de kant van de chakrapsiologie. In het hoofdstuk Afstemmen beschrijf ik op welke wijze energetisch waarnemen gaat. Het eindigt met suggesties om energetisch los te komen uit overdrachtsverschijnselen. Zowel wat daaronder verstaan wordt in de gebruikelijke psychotherapieën als vanuit de energetische kant. Kortom vanuit een westerse en oosterse benaderingswijze.

Waarom kan overdracht zo goed de Westerse en Oosterse psychologie met elkaar verbinden? Het registreren van overdracht vergt oplettendheid, kennis en vooral *een verfijnd gevoel* ervoor. Dit gevoelsmatig waarnemen is een instrument dat voortdurend verfijnd kan worden. Of dit instrument gebruikt wordt voor het registreren van afweermechanismen, overdracht of voor chakra's en aura's verschilt niet veel van elkaar. Wat vooral verschilt is de terminologie. De chakrapsiologie beschrijft psychische energie bijvoorbeeld in termen van veranderingen in de aura als dun, zwaar, hard. Het voelen van een wijziging in iemand's voetchakra's als hij angstig wordt is niet veel moeilijker dan voelen hoe achter een charmante glimlach passieve agressie ligt. Of hoe achter een welgemeend advies de afweer onnipotentie schuilt. Het is precies dit terrein van gevoelsmatig waarnemen waar beide werelden volgens mij tot elkaar kunnen komen. De gevoelsmatige waarneming van weerstand en afweermechanismen is een belangrijk therapeutisch instrument. Voor het energetisch ervaren van overdracht en van chakra's geldt hetzelfde.

Men is bezig apparatuur te ontwikkelen om de verfijnde energiefrequenties van de chakra's en aura's te registreren. Tot die tijd is niettemin het enige instrument het menselijk vermogen tot gevoelsmatig waarnemen. Daar zijn we als mens toch ver mee gekomen, misschien ligt hier een nieuwe mogelijkheid om daarmee te werken.

Het tweede deel begint met algemene wetenswaardigheden over de chakrapsiologie. Daarna beschrijf ik diverse kwaliteiten en problematieken van het eerste, tweede, derde, vierde, vijfde, zesde en zevende chakra. Het hoofdstuk over het derde chakra is nogal uitgebreid. De reden daarin ligt dat hier het zogenaamde 'ego' in huist. Een voertuig zonder welke het niet lukt de persoonlijkheid goed neer te zetten. Ieder hoofdstuk bevat een casusbespreking van een moment in de therapie waarin het betreffende chakra extra aandacht nodig heeft of nadrukkelijker naar voren komt. Alle casusbesprekingen zijn aan de praktijk ontleend. De uitgebreidere casussen heb ik van tevoren aan de cliënten voorgelegd en worden met hun toestemming gepubliceerd. In enkele gevallen hebben we de teksten aangepast zodat herkenning wordt voorkomen. Deel twee eindigt met het hoofdstuk Voordelen van psychotherapie en chakrapsiologie; mijn persoonlijke ervaringen. Daarin beschrijf ik onder andere waaruit mijn behandelingen bestaan, hoe ik weerstand energetisch voel en hoe ik daarmee omga.

In het derde deel, beginnend met het hoofdstuk 'Een nieuw ziektemodel' leg ik eerst uit wat het idee van dr. Reckeweg inhoudt, zijn zes ziektestadia, met een bespreking van elke fase. Hier volstaat het om te vertellen dat dr. Reckeweg klachten en ziekten in zes stadia verdeelt. Het zevende kan als een ziektevrij stadium gezien worden.

Vanuit deze stadia volgt een gerichte behandelingskoers.

Daarna volgt mijn hypothese van psychologische ziektestadia eveneens ingedeeld in zes stadia, met een toelichting op elke psychische fase. In het hoofdstuk 'Psychische ziektestadia' wordt dit uitgewerkt. Het was dr. Reckeweg's theorie die bij mij de gedachte deed opkomen of eenzelfde theorie ontwikkeld zou kunnen worden voor psychologische klachten en ziekten. Gedurende mijn zoektocht hoe deze ziektestadia eruit konden zien, vond ik de meeste houvast in een indeling van afweermechanismen. Diepgaande kennis hierover is bij uitstek het terrein van de psychoanalyse.

In het daaropvolgende hoofdstuk 'Alles tezamen' staat hoe ik de kennis van afweermechanismen, de zes psychologische ziektestadia, de chakrapsielologie en de zes lichamelijke ziektestadia tot een vloeiend en praktisch geheel vorm. De laatste drie hoofdstukken geven diverse suggesties hoe alle fronten geoptimaliseerd kunnen worden: 'Psychisch reinigen', 'Voeding voor de chakra's' en 'Fysiek reinigen'.

## Een deel uit: **H. 12. Tegenoverdracht**

Overdracht is te zien als het uitgooien van gevoelens (gedachten, wensen, fantasieën en dergelijke) uit het verleden naar iemand in het heden. Als een visser die zijn hengel aas uitwerpt. Wachtend tot iemand hapt. Kan de ander het aas (de inwerking van die uitgeworpen gevoelens, gedachten, fantasieën e.d.) niet weerstaan en wordt hij bungelend aan wal getrokken, dan heet het tegenoverdracht. Deze vorm van tegenoverdracht is dus niets anders dan het patroon beantwoorden van de ander, waarbij je met je eigen gedrag reageert zoals vroeger anderen dat deden bij de 'visser'. Het is de herhaling van zijn verleden, in een enigszins gewijzigde vorm.

Er is nog een vorm van tegenoverdracht. Dat is wanneer de ander amper iets doet maar je in hem of haar jouw verleden herkent en vervolgens jouw oude patroon herhaalt. Stel dat je een agressieve en autoritaire vader hebt gehad en laten we voorstellen dat je een collega treft die weliswaar jaren jonger is dan jijzelf, maar zich agressief en autoritair opstelt. Dan is het mogelijk dat je in die collega je vader terugziet. Je kunt wanneer je je niet van het proces bewust bent reageren zoals je vroeger reageerde en bijvoorbeeld je bedreigd voelen. Je kunt alsnog een reactie geven die je vroeger tegen je echte vader niet durfde en bijvoorbeeld je collega agressief benaderen. Elke relatie die een mens tot een ander heeft daar kan tegenoverdracht in voorkomen. Eenzelfde voorbeeld is te bedenken voor een klusjesman die bij je thuiskomt en op belangrijke punten eenzelfde soort ongewenst gedrag toont als je vader, grootvader of broer. De buurvrouw die lijkt op je tante, juf van de lagere school etc.

Er zijn dus twee vormen van tegenoverdracht:

- Die tegenoverdracht waarbij je de overdracht van iemand anders niet kan weerstaan. Het voorbeeld van de visser die zijn aas (de overdrachtsgevoelens) uitgooit en waarbij je aan wal getrokken wordt.
- En die tegenoverdracht waarbij jezelf op grond van reacties van de ander jouw verleden in de ander herbeleeft en actief maakt. Nu werp je zelf de hengel uit en de ander in jouw energetische, dus gevoels- en gedachtewereld, te trekken.

Nauwkeuriger bezien wijzen overdracht en tegenoverdracht op hetzelfde fenomeen. De termen geven aan wie gebruikt maakt van die afweer; partij A (bijv. cliënt, collega) dan heet het overdracht of partij B (bijv. adviseur, therapeut) dan heet het tegenoverdracht. De benaming hangt dus puur af wiens positie bekeken wordt.

Een deel uit de Paragraaf: **Checklist (tegen-)overdracht-gevoelens:**

Het belangrijkste bij deze lijst is te kijken of bepaalde reacties *vaak* voorkomen. De frequentie en het niet op zijn plaats zijn van de reactie zijn goede graadmeters die verraden of er (tegen-)overdracht in het spel is.

- Gepreoccupeerd zijn met een cliënt (collega, vriend, bekende) in een mate die qua tijd of tijdsintervallen en interesse de gebruikelijke persoonlijke betrokkenheid overschrijdt. Het kan zijn dat je in gedachten gesprekken voert met de cliënt of op een andere manier merkt nog met hem bezig te zijn.

- Reageren op de cliënt (collega, vriend, bekende) op een manier die ongepast is of irrationeel. Te denken valt aan amicaliteit, zoetsappigheid, onderdanigheid, speelsheid, afstandelijkheid, onbeleefdheid, tactloosheid etc.
- Een onredelijke hekel aan een cliënt (collega, vriend, bekende) te hebben. Deze hekel kan opeens groeien, maar waarschijnlijker is dat dit gevoel van afkeer direct aanwezig is, al bij de eerste ontmoeting.
- Opzien tegen de ontmoetingen met de cliënt (collega, vriend, bekende). In dezelfde lijn ligt het niet op je gemak voelen tijdens de consulten (gesprekken).
- Je komt geregeld in een woordenstrijd met de cliënt (collega, vriend, bekende).
- Je glimlacht teveel of op momenten die dat niet rechtvaardigen. Andersom geldt hetzelfde: je glimlacht niet terwijl de situatie dat wel rechtvaardigt.
- Je wilt iemand te snel helpen of je wacht juist te lang met helpen.
- Je vindt het moeilijk om je aandacht erbij te houden. Je dwaalt in gedachten af, bent verveeld of je zou willen dat de cliënt (collega, vriend, bekende) eens opschoot of minder breedsprakig was ed.
- Je drijft mee in de verontwaardiging van de cliënt (collega, vriend, bekende) over een hem overkomen onrechtvaardigheid; vooral indien dit door een autoriteitsfiguur is gepleegd.
- Je staat de cliënt (collega, vriend, bekende) zaken toe die anderen niet krijgen. Te denken valt aan onbewust belonend gedrag, verleidend of te tolerant gedrag. Hetzelfde geldt voor het omgekeerde, waarbij je de ander nooit iets toestaat, iets geeft, het makkelijker voor hem maakt etc.
- Je besteed onevenredig veel aandacht aan je kleding of je uiterlijk op de dag dat de cliënt (collega, vriend, bekende) komt. Hetzelfde geldt voor je kantoor of de ruimte waarin je hem ontvangt.
- Je vermijdt het bespreken van bepaalde onderwerpen.
- Je vermijdt confrontatie. Of als je iemand confronteert gebeurt dat met boosheid of wraakgevoelens.
- Als iemand opgewonden, van streek, boos of emotioneel is maak je sussende of verzoenende opmerkingen.
- Het weigeren om ooit je excuses aan te bieden.
- Het te vroeg beëindigen van een samenwerking of begeleiding, net als het te lang begeleiden van iemand. In de zorgverlening komt het nog weleens voor dat een hulpverlener, therapeut of arts zijn cliënt niet los kan laten.
- Vasthouden aan een enkele techniek, school of denkmodel. Het samenwerken vanuit verschillende disciplines loopt vaak hierop kapot. De controverse die er soms is tussen het reguliere en additatieve veld is zo'n voorbeeld hiervan.
- Diverse behoeftes kunnen een gevaar voor (tegen-)overdracht vormen, zoals de behoefte om de ander te genezen, te begrijpen, te bewonderen, te plagen, te vermaken of over de ander te domineren, etc. Net als bij de andere voorbeelden geldt het omgekeerde ook. De behoefte dat de ander je geneest, begrijpt, bewondert, plaagt, vermaakt etc.
- Incongruente signalen afgeven. Bekend is de longarts die zelf rookt en het advies geeft niet te roken.
- Flirten met een cliënt (collega, (on)bekende).
- Etcetera.

## Deel II (Introductie)

In dit tweede deel ga ik in op de psychische dynamieken die volgens de chakrapsielologie onder de verschillende chakra's vallen. Het model van de chakra's is een overzicht dat laat zien op welke psychologische thema's de psychische energie van een chakra werkt en welke fysieke organen en functies daarbij horen. De kennis van de chakra's kan daarmee als aanvulling dienen bij elk beroep in de gezondheidszorg. Onderstaand een beeld hoe dit er in de praktijk kan uitzien.

Het voorbeeld gaat uit van Belinda, 32 jaar oud, die zelfstandig woont en geen relatie heeft. Ze heeft een fysiek zware baan, waarbij ze veel moet tillen en heen en weer lopen. De werktijden zijn onregelmatig en ze heeft een plezierig contact met haar collega's. Ze vertelt dat haar voornaamste klacht overgewicht is, wat haar in haar werk het meest belemmert. Ze kent zichzelf niet anders dan stoeiend met haar gewicht. Dit kan binnen een dag vijf kilo meer of minder zijn. Er zijn nog enkele andere klachten zoals plotselinge oedeemvorming, maagpijn, terugkerende blaasontstekingen, snel vermoeid zijn. Haar overgewicht zit vooral in vetrollen rondom haar tweede en derde chakra. Ooit heeft een therapeut tegen haar geroepen dat het bij haar tussen de oren zit. Wat er nu tussen de oren zat en hoe ze daarmee om moest gaan werd niet gezegd en zo kon ze niets met deze 'losse flodder' vertellen.

Ze zegt dat ze zeer sensitief is. Ze voelt snel mee met anderen en vertelt dat iedereen haar altijd weet te vinden met problemen. Van jongsaf aan is gestimuleerd dat ze klaarstaat voor anderen. Denken in oplossingen is haar met de paplepel ingegoten en dat komt degenen die haar om hulp vragen natuurlijk goed uit. Ze past zich snel en makkelijk aan en zegt het fijn te vinden zo goed met iedereen om te kunnen gaan.

Wat opvalt is de manier waarop ze haar verhaal vertelt. Ze doet introvert aan en vertelt niet veel uit zichzelf. Ze praat met een verlaagd stemgeluid wat mannelijk aandoet. Haar zinnen klinken resoluut, af en toe een beetje te resoluut. De antwoorden die ze geeft hebben meer het karakter van een mededeling dan een informatieve schets. Er ontstaat een beeld van een vrouw die stoer en sterk lijkt, opgewassen tegen de wereld en hoegenaamd alleen last heeft van overgewicht.

Welke informatie vanuit de chakrapsielologie is uit dit verhaal te halen? Vier chakra's vallen op: het tweede, derde, keel- en voorhoofdschakra. Het tweede chakra vanwege de blaasontstekingen, het oedeem, de onverklaarbare snelle gewichtsschommelingen en vetafzettingen rondom dit chakra. Op emotioneel niveau zijn de indicaties voor het tweede chakra: de sensitiviteit, haar aanpassingsvermogen en vaak klaarstaan voor de noden van anderen, enige schroomvalligheid (de introvertie) en het mannelijk willen overkomen. Het derde chakra lijkt mee te spelen gezien de maagpijn, het snelle vermoeid raken en de vetafzetting rondom dit chakra. Op emotioneel vlak: vanwege haar oplossingsgerichtheid en het wegcijferen van zichzelf. Het keelchakra vanwege het opvallend lage praten (meer mannelijk dan vrouwelijk), het stotend praten, het relatief weinig uit zichzelf praten en de afgebakendheid van haar informatieverstrekking. Het voorhoofdschakra vanwege de onnipotente gedachten die vanuit de gezinscode zullen zijn ontstaan en haar grote oog voor de noden van anderen.

Het risico dat Belinda in overdracht gaat is aanzienlijk, haar sensitiviteit, behoefte tot aanpassing en onnipotente gevoelens zijn een gevaar daarvoor. Ze kan een vrouw zijn die de psychische energie van haar omgeving als een stofzuiger opneemt. Haar plotselinge gewichtsverschillen, blaasontstekingen en haar oedeem kunnen aanwijzingen daarvoor zijn. Als ze erg gevoelig is kan het zelfs zo zijn dat ze fysieke klachten van anderen overneemt. Deze kunnen zich in dezelfde klacht uiten. Die psychische energie kan ook naar haar fysieke zwakke plekken gaan en daar uitgewerkt worden. Navraag moet uitwijzen in hoeverre dat opgaat.

Door haar fysieke klachten vanuit de chakra's te verklaren wordt er meer samenhang tussen haar klachten gemaakt, in plaats van deze als afzonderlijke klachten te zien of te behandelen. Bij de psychische klachten wordt eenzelfde inventarisatie gemaakt, waardoor een overzicht ontstaat met welke psychische thema's ze moeite heeft en in hoeverre deze onder specifieke chakra's zijn onder te brengen. Vervolgens wordt gekeken waar klachten van een en hetzelfde chakra terugkomen. Door dan gericht de klachten behorend bij een specifiek chakra te behandelen kan een passant invloed worden uitgeoefend op de andere klachten die dat chakra geeft. Als Belinda bijvoorbeeld leert zich minder als de 'Redder' van haar omgeving op te stellen, kan ze merken dat ze makkelijker afvalt of minder vocht vasthoudt. Het openstaan voor noden van anderen, wat een tweede chakrakwaliteit is, kan storen met de vet- en waterhuishouding dat ook onder het tweede chakra valt.

Bovengenoemde casus geeft een indruk hoe je de kennis van de chakrapsihologie kunt toepassen of integreren in een behandeling. Het volgende deel gaat uitgebreid in op de chakra's. In het eerste hoofdstuk zal ik algemene informatie over de chakra's beschrijven, zoals de locatie, de bijbehorende hormonen, lichaamsdelen en organen, de levensgebieden waar ze specifiek hun werking op uitoefenen, fysieke en emotionele symptomen bij stoornissen.

Daarna worden van elk chakra de belangrijkste thema's meer in detail beschreven. Ieder hoofdstuk sluit af met een casus waarbij een specifiek onderdeel van dat chakra bij iemand uit balans is geraakt en welke maatregelen tot herstel geleid hebben.

## Deel III

In dit deel bespreek ik de zes ziektestadia zoals dr. Reckeweg deze beschreven heeft. Daarna schets ik zes ziektestadia, maar nu vanuit psychologische weerstand beschreven. Met aansluitend hoe ik deze twee denkmodellen tot één werkbaar geheel maak. In enkele casussen wordt het toegelicht. Deel drie besluit met suggesties hoe op drie fronten iemand het beste uit zich kan halen.

### Een deel uit: **H. 26. Een nieuw ziektemodel?**

Bij de introductie schreef ik welke mogelijkheid ik zie om een brug te slaan tussen fysieke en psychische klachten. Een nieuwe methode om in te schatten hoe psychische energie de ene keer tot fysieke klachten en de andere keer tot psychisch lijden voert. Daarvoor gebruik ik twee systemen. Een systeem van zes fysieke ziektestadia, de zogeheten dr. Reckeweg-ziektestadia en mijn hypothese waarin ik rijpe en onrijpe afweermechanismen in zes psychische ziektestadia rangschik. Mijn stelling is dat door een cliënt in te delen in *beide* systemen er een beter beeld ontstaat van de ernst van iemands fysieke en psychische klachten, zijn kansen op herstel, het behandelingsverloop en de te verwachten fysieke of psychische klachten. Het model van de chakrapsiologie kan over beide systemen gelegd worden, omdat dit model zowel fysieke als psychische uitingen kent. Het biedt beide systemen nuances met veel invloed op het vaststellen van een behandelingskoers. Door het naast elkaar leggen van fysieke én psychische ziektestadia is het logisch of denkbaar dat mensen met ernstige of chronische klachten meer onrijpe dan rijpe afweer zullen vertonen. Bijna alsof hardnekkigheid van een ziekte door te trekken valt naar een soort geestelijke halsstarrigheid.

Ik start met een algemene uitleg van de bevindingen van dr. Reckeweg. Zijn idee hoe het mogelijk is lichamelijk ziekteverloop in zes stadia te schetsen. Dan volgt uitleg over deze stadia. Hierna volgt mijn ingeving om eenzelfde soort stadia te creëren voor psychische problemen. Voor mijn psychische ziektemodel is een belangrijke maatstaf hoe egostructuren zich met behulp van rijpe en/of onrijpe afweermechanismen staande houden in de hectiek van alledag. Hun beste manieren om in het leven te 'overleven'.

Wat zijn de voordelen van het werken met de ideeën van dr. Reckeweg? Ziekte verschijnt niet uit het niets, concludeerde hij. Dankzij deze redenatie en zijn onderzoeken die dit bevestigen beseffen we beter dat *ziekte zich ontwikkelt*. Zijn idee van de ziektestadia stimuleert attenter te worden op vroege signalen. Snel ingrijpen bij de verschijnselen zoals deze staan in zijn eerste ziektestadium voorkomt dat ziekte zich dieper in het lichaam nestelt. Preventie kan daarmee concreter aangepakt worden. Dr. Reckeweg merkte destijds dat er vier factoren zijn die bepalen in hoeverre immuniteit aangetast wordt. Dezelfde vier factoren gelden ook voor psychische gezondheid, namelijk:

- de gifstof zelf. In geval van psychische gifstoffen kan gedacht worden aan giftige of onverwerkte, of onvoldoende verwerkte gedachten en gevoelens, opmerkingen, gebeurtenissen e.d.
- de inwerkingstijd ervan.
- de dosis ervan en
- iemands ontvankelijkheid ervoor.

## Een deel uit **H. 27. Psychische ziektestadia**

Bemerkte Freud destijds al dat iemand een zekere ego-sterkte of innerlijke psychische structuur voor zijn therapie moet hebben wil deze vruchten afwerpen. Na zijn tijd zijn er tal van onderzoeken en waarnemingen geweest, waaruit men leerde - en nog leert- de ernst van een minder sterke psychische structuur af te wegen, het herleiden ervan tot bepaalde ziektebeelden en behandelingsstrategieën vast te stellen. Hoe meer iemand blijkt geeft te weinig innerlijke structuur te bezitten, des te zeker of psychisch kwetsbaar is hij. De afweermechanismen zijn daarvan een afgeleide. Vanuit deze kennis heb ik hypothese gemaakt voor een psychisch 'Reckeweg'-schema. Net als bij het schema van dr. Reckeweg is het onderverdeeld in zes stadia. Beginnend met drie stadia van rijpe afweermechanismen. In het eerste stadium zijn de meest rijpe afweermechanismen te vinden. Geleidelijk neemt de rijpheid af. De minst rijpe zijn terug te vinden in het derde stadium. De volgende drie stadia zijn de onrijpe afweermechanismen. Wederom oplopend, waardoor in het zesde en laatste stadium de zwaarst onrijpe afweermechanismen terug te vinden zijn. Uitgebreid wordt in deze hypothese stilgestaan op welke wijze deze rijpe en onrijpe afweermechanismen terug te vinden zijn in het concrete leven van alledag, met diverse voorbeelden.

### Een deel uit de **Samenvatting**

Het gebruik van de ziektestadia in samenhang met een of meerdere therapieën kan hopelijk bijdragen tot een nauwkeuriger bepaling van behandelingsdoelen en een beter beeld welk verloop verwacht kan worden en misschien een beter beeld van wat haalbaar is. Verwachten dat iemand beter wordt van een ziekte in het zesde stadium is net zo vergezocht als te verwachten dat iemand met ernstige onrijpe afweermechanismen ertoe gebracht kan worden deze om te zetten in voornamelijk rijpe afweermechanismen. Het is me opgevallen dat mensen die qua fysiek ziektebeeld in fase 4, 5 en 6 van de ziektestadia van dr. Reckeweg zitten een duidelijke stoornis in het tweede chakra hebben. Het gevoelsleven is vaak vlak, leeg, oppervlakkig en vooral dun wat hun éigen gevoelens betreft. Terwijl het vol kan zitten met psychevreemde energie, zoals gevoelens, gedachten, fantasieën, etc. van anderen waarmee ze veel te maken hebben. De energie die in het tweede chakra ontstaat wordt snel weggetrokken. Qua afweer is affectisolatie prominent aanwezig. Het bespreekbaar maken van dit onderdeel vergt uitzonderlijk veel tijd gezien de diepte van de ontkenning. Het komt niet zelden voor dat de conclusie getrokken moet worden de emotionele status te laten voor wat het is. De behandeling voornamelijk op fysieke verlichting te richten, op het vertragen van de ziekmakende processen en op het begeleiden van eventuele bijwerkingen van chemische medicatie.

## **Backcover**

Er is bijna geen mens die niet in verzet komt wanneer hij geconfronteerd wordt met een situatie waarbij hij moet veranderen. Dat is een normale en gezonde reactie. Toch zijn er momenten dat zo'n verzet tegen verandering ten koste kan gaan van de fysieke of emotionele gezondheid. Het kost nu eenmaal psychische kracht om een verandering tegen te werken. De grondlegger van psychologie, Sigmund Freud is steeds geïnteresseerd geweest waar deze kracht, deze psychische energie het lichaam binnenkomt. Hij merkte ook op dat psychische energie vloeiend kan lopen of haperen. Hij beschreef die haperingen en vatte die samen onder de noemer weerstand en afweermechanismen. Na hem hebben vele anderen het beschrijven daarvan verfijnd en uitgebreid en nieuwe beschrijvingen vinden nog steeds plaats. De chakrapsiologie geeft antwoord op de vraag waar psychische energie het lichaam binnenkomt. Deze psychologie, die uit het Oosten komt, onderzocht op eigen wijze hoe de menselijke geest werkt, wat geestelijke stabiliteit geeft en wat niet. Het heeft ook weerstand en afweermechanismen omschreven, alleen in andere termen.

In dit boek worden beide zienswijzen samengevoegd. Het beschrijft waar psychische energie het lichaam binnenkomt, hoe dat eruit ziet, hoe het tot gezondheid leidt of tot fysieke of emotionele klachten. Deze koppeling leidt tot twee voordelen. Gedragingen en klachten kunnen sneller herkend worden en in een breder perspectief geplaatst worden. Tegelijkertijd wordt duidelijker dat bepaalde emotionele en fysieke klachten tot een en dezelfde psychische energie horen. Dat bepaalde emotionele klachten qua psychische energie horen bij specifieke fysieke klachten en andersom. Daarmee wordt de uitspraak dat lichaam en geest een zijn in een praktisch daglicht gesteld, zeker door de vele praktische suggesties die gegeven worden.

ISBN 90.5179.25.30

€ 25,=