

# Ik voel (n)iets voor verandering

omgaan met weerstand

Tessa Gottschal

In een eerdere uitgave zijn delen van dit boek uitgegeven als syllabus onder de titel *'Voelen wij hetzelfde?'*. De teksten zijn sindsdien herzien en enkele hoofdstukken zijn uitgebreid. Ook zijn er vier nieuwe hoofdstukken en delen uit *'Wil ik wat ik voel? werkboek tweede en derde chakraproblematiek'* aan toegevoegd.

**Er is geen ziekte van het lichaam waarbij de geest niet betrokken is**

**Socrates, ± 450 AC**

Dit boek is mede mogelijk gemaakt door de moed en openheid van mijn cliënten. Ik mocht meekijken in hun wereld. Een wereld vaak gevuld met pijn en verdriet. Bij het zien hoe ieder daarmee omgaat dwingt het bewondering af hoe de psyche wegen vindt om het ondraaglijke draaglijk te maken.

## Inhoud

### Deel I

<b>1. Introductie</b> .....	8
- Is ziekte nodig?	
- West en Oost	
- Oosterse psychologie	
<b>2. Opbouw van de hoofdstukken</b> .....	14
<b>3. Van Freud naar de 21e eeuw</b> .....	15
- Het ontstaan van de psychische structuur	
- Van psychische structuur naar de psychische ziektestadia	
<b>4. Weerstand</b> .....	21
- 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> .....	27
- Een tweedeling in afweermechanismen	
- Van dyade naar triade	
- Kenmerken van onrijpe afweermechanismen	
- Hoofdkenmerk van onrijpe afweermechanismen	
<b>6. Onrijpe afweermechanismen</b> .....	33
- 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> .....	49
- Verdringing	
- Vermijden	
- Rationaliseren	
- Intellectualiseren	
- Spiritualiseren	
- Verplaatsing	
- Omkering	
- Reactieformatie	
- Sublimatie en transformatie	

- Altruïsme
- Anticiperen
- Humor
- Projectie
- Oefenen met alle afweermechanismen

**8. Combinatie van afweermechanismen** ..... 66

- Casus van Bas
- Samenvatting rijpe en onrijpe afweermechanismen
- Wat betekent dit in de praktijk?
- Individueel energieverlies verminderen, bij onrijpe en rijpe afweer

**9. Projectie** ..... 75

**10. Overdracht** ..... 77

- Twee soorten overdracht

**11. Overdracht in de 21 eeuw** ..... 80

- De kenmerken van overdracht

**12. Tegenoverdracht** ..... 84

- Herkennen van tegenoverdracht
- Het belang van overdracht en tegenoverdracht

**13. Energetische overdracht: trekken en duwen** ..... 89

- 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.

**14. Afstemmen** ..... 98

- 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

**15. Energetisch uit overdracht blijven, beïnvloeding van het proces door energetische oefeningen** ..... 101

- 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> .....	108
- Casus	
- Doorwerken energetisch ondersteunen	
- Hartchakra activeren	

## DEEL II

<b>17. De chakra's</b> .....	115
- 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> .....	128
- 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	
<b>19. Het tweede -sacrale- chakra</b> .....	144
- Emotie of gevoel	
- Voelen is een argument	
- Fijngevoeligheid	
- Flexibiliteit en meevoelendheid	
- Bevestigingsbehoefte	
- Omgaan met tegenstrijdigheden	
- Differentiatie aanbrenge	
- 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	

<b>20. Het derde -solaris- chakra</b> .....	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 hypoglycaemieclient	
- Energiemanagement en eenpuntigheid	
- De grootte van iemand's aura	
- Oefeningen	
- Aura-inbraak	
- Casus van Henk	
- Afbeelding 16 Negatieve en positieve uitingen van het derde chakra	
<b>21. Het vierde -hart- chakra</b> .....	179
- Gevoel en emotie	
- Weerstand en hechting	
- Eenheidsbeleving	
- Liefde voor anderen	
- Liefde voor alles wat leeft	
- Liefde en relaties	
- Berouw	
- Mededogen en tederheid	
- Contact met klanten	
- Veranderen, weerstand en lijdensdruk	
- Afbeelding 17 Negatieve en positieve uitingen van het hartchakra	
<b>22. Het vijfde -keel- chakra</b> .....	190
- 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> .....	198
- 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> .....	204

- 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

- 25. Voordelen van psychotherapie en chakrathherapie: mijn persoonlijke ervaringen.** ..... 212
- Combinatietherapie
  - Weerstand energetisch begeleiden
  - Ervaringen van cliënten
  - Samenwerking met collega's
  - Casus van Carolien

### DEEL III

- 26. Een nieuw ziektemodel.**..... 219
- De ziektestadia van dr. Reckeweg
  - Afbeelding 21 Ziektestadia volgens dr. Reckeweg
  - Uitscheidingsfase
  - Ontstekingsfase
  - Verslakkingsfase
  - Verzadigingsfase
  - Degeneratiefase
  - Ontwrichtingsfase

- 27. Psychische ziektestadia.** ..... 223
- 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

- 28. Alles tezamen: Chakrapsihologie, afweermeehanismen en ziektestadia.** ..... 229
- Casus meervoudige problematiek
  - Casus enkelvoudige problematiek

- 29. Psychisch reinigen.** ..... 232
- Hulp bij de psychische ziektestadia
  - Psychisch speurwerk: twee fasen
  - Leuk bedacht ...
  - Naar het toneel
  - Casus met Maria
  - Wie heeft welk afweermeehanisme?
  - Meer gevoelsdifferentiatie

- Casus van Ans en haar omnipotentie
- Casus van Ellen en haar vicieuze cirkel
- Schematische weergave van weerstand en afweer

**30. Voeding voor de chakra's** ..... 245

**31. Fysiek reinigen** ..... 247

- Uitgebreide kenmerken 1e en 2e ziektestadia
- Algemene adviezen
- Meditatie
- Muziek
- Geuren
- Ademhaling
- Ayurvedische voedingsadviezen

**Slotwoord** ..... 254

Bijlage 1. Effecten van meditatie ..... 255

Bijlage 2. Zesfasentabel van dr. Reckeweg ..... 256

Bijlage 3. Overzicht over het werk en leven van dr. Reckeweg ..... 257

Bijlage 4. Polarisatie: Yin en Yang ..... 258

Bijlage 5. Re ncarnatie?..... 259

Bijlage 6. Healingaanwijzingen voor de client. .... 260

Literatuuropgave ..... 261

Index

## 1. Introductie

### 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 kan 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.

De psyche bewandelt de meeste wonderlijke wegen om zijn boodschap aan de bewoner af te geven. Dankzij de kennis die voortgekomen is uit de psychologie en psychiatrie weten we dit inmiddels. Kan het daarom helpen om ziekte te beschouwen als een poging van de psyche om te vertellen dat we

onzelf niet goed verzorgd hebben? Dat er geen zuiver herstel heeft plaatsgevonden en er nog steeds sprake is van een geestelijke wond? Het is goed te beseffen hoe krachtig het geheugen van de psyche is. Iets je niet meer kunnen herinneren houdt niet meteen in dat de psyche het vergeten is. Dit valt direct te constateren door te ervaren hoe zintuiglijke ervaringen, zoals bepaalde geluiden, smaken en geuren deze herinneringen kunnen oproepen. Zelfs bij voorvallen die niet tot ons bewuste geheugen horen. Toen mijn moeder op mijn zestiende een vreemd ogende verschrompelde vrucht opensneed en de zoetige geur mijn neus binnenstroomde zei ik tegen haar 'Ik ken deze geur en de vrucht ken ik niet! Hoe kan dat?' 'Die ken je heel goed', zei mijn moeder en ze vertelde hoe ik in Zuid-Afrika als driejarige peuter elke dag deze vrucht kreeg. De geur ervan bracht bij mij een herinnering naar boven. Een van herkenning en van blijdschap, vrolijkheid en geborgenheid. Heel kort was de ervaring, maar toch zo intens dat hij me bijgebleven is.

*Kan het zijn dat ziekte ontstaat doordat wij belangrijke elementen in ons leven proberen over te slaan?  
Dat via de omweg van ziekte deze elementen naar ons terugkomen om alsnog geïntegreerd te worden?*

Alle zintuigen blijken een koppeling te kunnen maken naar oude herinneringen. Dergelijke ervaringen laten zien dat veel belevenissen in het geheugen vastgehouden worden. Waarom zouden we dan niet ziekte zien als een poging tot communicatie van deze innerlijke geheugenbank? Een waarbij deze probeert ervaringen aan het licht te brengen die niet juist verwerkt zijn? Een poging waarbij de geest het lichaam als tussenpersoon inzet. Stel dat iemand deze inspanning verstaat en voor de volle honderd procent geneest. Er zijn mensen waarvan we weten dat ze 'wonderwel' genezen. Stel dat die poging slaagt, dan kunnen hierin misschien antwoorden liggen waarom de ene mens weet te genezen en de ander niet.

Wat mij opvalt na achttien jaar in de natuurgeneeskundige praktijk is dat diegenen die tijdens hun genezingsproces meer factoren bij hun genezing betrekken dan alleen *lichamelijk herstel* een betere kans op blijvend herstel maken. Ik bedoel dan factoren zoals fysieke, mentale, emotionele en geestelijke aangrijpingspunten. Overlijden ze ten lange leste toch dan valt op dat hun overlijden opmerkelijk vreedzaam is. Door deze ervaringen kom ik tot de volgende vragen: ontstaat ziekte doordat we belangrijke elementen in ons leven proberen over te slaan? Komen deze elementen via de omweg van ziekte terug om alsnog te worden geïntegreerd? Kunnen we zelf meer invloed uitoefenen op deze ogenschijnlijk onzichtbare wisselwerking? Hij of zij die zo 'wonderwel' geneest, maakt die net een grotere stap in zijn

bewustwording? Weet diegene een manier om contact te leggen met dat deel in zichzelf dat om genezing vraagt?

### **Bart en zijn verboden droom**

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 kwakkel met zijn gezondheid. Een verstuipte enkel die maar slecht geneest, verkoudheidsaanvallen, 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 steevast ‘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.

### **Ziekte: een verzamelplaats van geestelijke krachten**

Bij het idee dat ziekte een verzamelplaats is van alles van onszelf dat onbekend is, onvertrouwd, onbepaald, ongedifferentieerd, ongeoorloofd of niet erkend is, vroeg ik me af waar er een verbinding gemaakt kan worden tussen de psyche en het lichaam. Juist wanneer het lichaam het laat afweten. Bij deze vraag inspireerde mij het gedachtegoed van de zes ziektestadia van dr. Reckeweg<sup>1</sup> (zie meer hierover vanaf hoofdstuk 26) en de analytische zienswijze. Naar mijn indruk ligt in de samenvoeging van deze zes ziektestadia, de analytische zienswijze en de chakrapsychologie de kans om een verbinding tussen lichaam en psyche zichtbaar en concreet te maken. De chakrapsychologie kan mogelijk een brug zijn tussen de zes ziektestadia van dr. Reckeweg en het analytische gezichtspunt omdat de chakrapsychologie uitingen kent op zowel het fysieke als het psychische vlak. Het kent ook hulpmiddelen zoals meditatie die op beide

---

<sup>1</sup> Dr. Reckeweg, een homeopatisch arts die een tabel van zes ziektestadia introduceerde. Dit systeem geeft een indicatie voor de ernst van een ziekte. Het toont ook de mogelijke ontwikkeling ervan. Tegelijkertijd is het een methodiek aan de hand waarvan een therapeutische prognose gesteld kan worden.

gebieden werkt. Bij de chakrapсихologie en natuurgeneeskundige benadering is het niet vreemd lichaam en geest als een geheel te zien. Boeken als 'Zin van ziek zijn' en 'Je kunt je leven helen' zijn bijna standaardwerken in natuurgeneeskundige opleidingen. Dit geldt ook voor het werk van dr. Reckeweg; een arts die na lang onderzoek tot de opvatting kwam dat ziekten een karakteristiek verloop hebben. Zijns zienswijze inspireerde mij tot de veronderstelling of niet eenzelfde denkmodel voor de psyche gesteld kan worden. Deze gedachte kwam bij me terug naarmate ik meer kennis van de psycho-analyse kreeg. Naast mijn belangstelling voor de chakrapсихologie speelt mijn interesse in psychotherapie. Binnen de vele psychotherapieën die er tegenwoordig zijn, merkte ik dat mijn aandacht het meeste uitging naar de psychoanalyse en zijn daarvan afgeleide psychoanalytische psychotherapieën. Ruim tien jaar geleden vertelde een docent hoe Freud in zijn laatste boek 'Das Unvollendete' beschreef hoe hij probeerde de locatie te vinden waar de psychische energie het lichaam binnenkamt. Hij vond het niet, tot zijn teleurstelling. Prompt schoot het als een bliksemstraal door me heen: natuurlijk niet! Freud was op zoek naar een *fysieke* plaats. Even tastbaar als een arm, lever of zenuwstreng. Hij zou deze nooit vinden om de simpele reden dat een dergelijke plaats niet bestaat. De oosterse psychologie, de chakrapсихologie, kent deze plaatsen wel! Ze bestaan niet in het fysieke lichaam, liggen maar zo'n tien tot vijftien centimeter ervoor in de fijnstoffelijke lichamen en worden omschreven als chakra's. Dat zijn de toegangspoorten van energie, ook wel vertaald als 'draaiende wielen'. Deze laatste vertaling van het Sanskriet woord 'chakra' duidt op de beweging, de continue veranderlijkheid die zich erin voordoet. Door eeuwenoude kennis van yogi's is bekend geraakt dat er meerdere plaatsen zijn waarin psychische energie het lichaam binnentreedt en verlaat.

Zou het niet mooi zijn als die twee werelden -de Westerse en de Oosterse psychologie- tot elkaar konden komen? Freud was er zo dichtbij en wie weet zoeken meerderen naar de in- en uitgang van psychische energie. Freuds vraag is tenslotte boeiend. Ook de vraag hoe het kan dat psychische energie zich de ene keer fysiek uit door lichamelijke klachten en de andere keer door emotionele klachten. De vraag hoe psychische energie soms omgezet wordt in fysieke uitingsvormen, zoals klachten en ziekten is intrigerend. Ik had mij jarenlang verdiept in de Oosterse chakrapсихologie. In het samenbrengen van deze twee psychologische richtingen zag ik een mogelijkheid die kan helpen te verklaren hoe psychische energie soms omgezet wordt in lichamelijke klachten of ziekten. Wie weet kan hiermee 'Das Unvollendete' een stapje verder komen naar wat eens 'De voltooiing' kan heten van het mysterie hoe psychische energie zijn weg vindt in de mens. Misschien is het een nieuw raakvlak dat een verklaring geeft hoe en welke fysieke uitingen aan welke psychische uitingen gerelateerd zijn.

Mijn concept van de psychische ziektestadia biedt naar mijn idee een boeiende hypothese. Door zowel westerse als oosterse psychologie te studeren merkte ik dat bepaalde fysieke klachten samenvallen met psychische en energetische onevenwichtigheden. Een voorbeeld daarvan is de combinatie van suikerstofwisselingsproblemen, problemen met wilskracht en energetisch snel beïnvloedbaar zijn. Energetische psychologie maakt nu in mijn praktijk een even belangrijk deel uit als andere 'Westerse' gesprekstechnieken. Vooral de kennis vanuit de psychoanalyse over afweermechanismen, de relatie tussen weerstand, overdracht en tegenoverdracht zijn dagelijks zinvol. Zo zie ik een verharding van iemands energie nu bijvoorbeeld bevestigd in het gebruik van afweermechanismen zoals de analyse deze beschrijft. De analyse maakt bij afweermechanismen een onderscheid tussen rijpe en onrijpe vormen. De chakrapсихologie schetst dit verschil in termen als bijvoorbeeld open, soepel, meegaand versus hard, dicht en wegtrekkend. Iemands weerstand, die je afleidt uit iemands gedrag, woordkeuze, stemming en houding zie ik terug in verandering in zijn energie. Bijvoorbeeld soepele, open energie maakt plaats voor stugge, ijle, ontwijkende of agressieve energie. Bij het mengen van elkaars energie, kun je merken of dit van de een of de ander uitgaat. De analyse noemt dat overdracht of tegenoverdracht. Door de kennis van de chakrapсихologie en de analyse samen te gebruiken kan ik nu sneller ontrafelen wat zich precies afspeelt. Waar en hoe ik het best kan bijsturen. Kortom: contact houden met en afstemmen op de ander gaat efficiënter.

## West en Oost

Het verschil in aanpak van westerse of oosterse psychotherapie heeft veel te maken met wat in de betreffende culturen als belangrijk wordt gezien. Eerst zal ik deze verschillen beschrijven. Daarna ga ik in op een in- en uitgang van psychische energie en de effecten ervan. Het westen hecht aan individualiteit en individuele onafhankelijkheid. Een waarde die ertoe leidt dat zich een behoefte tot intellectuele benadering kan ontwikkelen. Het kunnen begrijpen is dan een hoog goed. Het oosten hecht aan gezamenlijkheid. Men is daar veel meer geneigd het ik ondergeschikt te maken aan het wij. Vandaar dat aanpassingsvermogen en volzaamheid daar belangrijker is. Dit verschil is terug te vinden in de therapie-aanpak.

De westerse psychologie maakt in beginsel gebruik van gesprekken als therapie. De inhoud van die gesprekken kan inzichtelijk zijn, adviserend, ondersteunend of gedragsmatig van aard. Ondanks dat de westerse psychologie gebruik maakt van diverse oefeningen is het hoofdbestanddeel praten. Soms leren praten, bedoeld als leren jezelf beter te uiten en constructiever met anderen te leren communiceren. De oosterse psychologie hecht weinig waarde aan gesprekstherapie. Althans in zijn oorsprong. Tegenwoordig raken ook daar de praattherapieën meer in zwang. De oorspronkelijk oosterse technieken liggen voornamelijk in diverse vormen van meditatie en in het corrigeren van een fysieke disbalans. Lichaamsoefeningen zoals we die onder meer uit de yoga kennen zijn daarvan een voorbeeld. 'Is het lichaam in balans, dan volgt de geest' is een van de oosterse uitgangspunten.

Een westerse psychotherapie die voornamelijk erop gericht is via inzicht tot een verandering te komen duurt relatief lang. Inzichtelijk werken is verhoudingsgewijs een traag proces. Het kost veel tijd voordat essentiële veranderingen zich op een diep niveau eigen zijn gemaakt. Vandaar dat bij westerse gesprekstherapieën de fase van doorwerken<sup>2</sup> (zie ook hoofdstuk 16) veelal de meest belangrijke en het tijdrovendst is. Freud zei het destijds al over 'zijn' therapie. Deze is slechts voor een relatief kleine groep mensen geschikt. Zijn therapie heeft simpelweg beperkingen. Dankzij deze ervaring van hem hebben anderen na hem andere methoden ontwikkeld. Mensen als Jung, Reich, Klein, Kernberg, Kohut, Minuchin, Palazolli, Linehin etc. hebben ervaringen opgebouwd met cliënten die niet met de freudiaanse therapie geholpen konden worden. Hun aanpak is compleet anders. Desondanks steunt de basis van hun therapie nog steeds op enkele aspecten die Freud destijds schetste. Voor dit boek is het meest wezenlijke daarvan *het gegeven dat een verandering bij ieder mens op een gegeven ogenblik verzet daartegen oproept*. In vaktermen heet dit weerstand en afweer. Hoe iemand met dat verzet omgaat is puur een kwestie van aanpak en voorkeur. Een keuze van welke vorm van psychotherapie bij welke klacht en persoonlijkheidsstructuur past en een voorkeur van de therapeut welke therapievorm hem het meest aanspreekt en waarmee hij het best kan werken. Alle bijdragen van de 'grote' therapeuten na Freud zijn van onschatbare waarde voor het hedendaagse therapie-aanbod. Nog steeds worden belangrijke elementen aan psychotherapie toegevoegd. Het is een verheugende ontwikkeling dat de onderlinge verschillen in therapeutische aanpak minder als concurrentie worden gezien. De verschillen worden geleidelijk meer als aanvullingen en verrijking gezien. Dit komt allicht de cliënt ten goede. Het verhoogt het aanbod van verschillende soorten psychotherapie. Daarnaast biedt het therapeuten de mogelijkheid ook die cliënten te kunnen bijstaan die met oudere therapieën onvoldoende geholpen konden worden.

Ondanks al deze goede ontwikkelingen blijven de peilers van de westerse therapie: praten en de wens om te begrijpen. Dit staat scherp in contrast met de oude oostelijke werkwijze. De therapeuten werden daar vroeger meesters genoemd. Ze werkten niet met inzicht. Althans niet zoals de westerlingen dat deden. Zij gaven veel meer instructies die de leerling diende uit te voeren. Vaak zonder enige vorm van toelichting en binnen een heel kort tijdsbestek. Deze houding zien we nog steeds terug bij traditionele oosterse therapeuten zoals ayurvedische artsen en Chinese acupuncturisten. Zij komen bijvoorbeeld de kamer in, waarin de cliënt al wacht. Met weinig woorden -soms zelfs geen!- voelt de arts hun pols. Hij zet eventueel zijn acupunctuurnaalden, haalt ze na verloop van tijd weg en de cliënt kan vertrekken. Met op een briefje eventueel de recepten die hij moet gebruiken of leefinstructies die hij moet uitvoeren. Klaar. Van de cliënt

---

<sup>2</sup> Doorwerken: het bewerken van die weerstanden en factoren die verhinderen dat iemand een duurzame en belangwekkende verandering doorvoert. Zie ook hoofdstuk 16.

wordt verwacht dat hij de instructies correct uitvoert. Een voorbeeld van zo'n aanpak is het volgende verhaal. Een monnik komt bij een klooster. Hij wil graag verlichting bereiken. Na tijden heeft hij een ontmoeting met de meester. Deze spreekt kort met hem en geeft hem een mantra. Vervolgens stuurt hij hem naar de keuken om daar de kok te helpen. Jaar in jaar uit blijft hij daar. Met dezelfde mantra en het werk in de keuken. Trouw blijft hij doen wat de meester hem heeft opgedragen. Geleidelijk aan daagt hem waarom de meester hem alleen in de keuken tewerk stelt. Het reciteren van de mantra draagt daartoe bij. Uiteindelijk vindt hij mede daardoor volledige voldoening. Hij besluit in het klooster te blijven en daar zijn leven te slijten.

Dit was een voorbeeld uit een oud boek over de ervaringen van monniken in kloosters. Een heel ander voorbeeld heb ik zelf gezien. Tijdens een workshop over mantra's trof ik een westerse vrouw. Ze zal tussen de dertig en vijfendertig zijn geweest. Ze was zeer instabiel. Praatte onsamenhangend en gedroeg zich ronduit merkwaardig. Het leek alsof ze bij vlagen last had van wanen of andere vervormingen van de werkelijkheid. Ze was niet agressief. Ik hoorde dat ze arbeidsongeschikt was en al jaren deze mantraleraar volgde. Daarin was ze zeer trouw en in hoge mate volgzaam. Zij voerde stipt alle instructies van de leraar uit. Elk jaar gaf hij haar een nieuwe mantra. Zijn voedingsinstructies voerde ze nauwgezet uit. Twee jaar later zag ik haar weer. Aanmerkelijk stabiel. Drie jaar later trof ik haar wederom tijdens een workshop en weer was er duidelijk sprake van een verhoogde psychische stabiliteit. De veranderingen in haar waren opvallend. Ze kon normaal een gesprek voeren. Maakte niet langer een afwezige indruk. Fysiek was ze sterker geworden. Ze had zelfs werk gevonden. Kortom: verbluffende veranderingen en dat alleen op basis van mantra's, yoga-oefeningen en voeding. Nu is mijn ervaring dat wanneer je deze twee zo verschillende therapievormen combineert, het gewenste therapiedoel efficiënter en minder moeizaam bereikt wordt. Hoe dat kan wordt in de komende hoofdstukken uitgewerkt.

Zowel de oosterse als westerse psychotherapie kennen goede resultaten. Voor de meeste westerlingen is de oude oosterse psychotherapie een soort onbegrijpelijke aanpak, al leidt deze tot verandering en het loslaten van pijn. Het westen zal die verandering inzicht noemen en het oosten verlichting of bewustzijn. Dit boek beschrijft een opzet hoe deze zo verschillende wijzen van aanpak tot een eenheid gebracht kunnen worden. Voor een goede uitleg hoe ik dat doe is het noodzakelijk in te gaan op enkele theoretische achtergronden. Waar dat kan geef ik een toelichting waarom dat theoretische aspect belangrijk is en hoe dat in de praktijk tot uiting komt.

Hoe psychische energie in iemand kan komen en wat de effecten kunnen zijn, hoe een combinatie van westerse en oosterse benaderingswijze het makkelijker maakt deze dynamiek te volgen, dat is waar het in mijn opzet om draait. Dit wil niet zeggen dat ik op alles een antwoord heb. Toch hoop ik dat mijn ideeën en ervaringen de lezer stimuleert het fenomeen psychische energie in meerdere richtingen te volgen.

### **Oosterse psychologie**

De chakrapsihologie geeft veranderingen in iemands psyche weer als veranderingen in de aura en in de chakra's. Maar bestaan chakra's, aura's en psychische energie echt? Vragen als wat is wat en wat neem ik waar leidde tot een fascinerende speurtocht. De grootste factor was dat bij iedere healing<sup>3</sup> de vraag naar voren kwam 'Wat ik nu voel is dit mijn psychische energie of die van de client en wat voel ik precies?' Vooral in de eerste jaren beleefde ik die vraagstelling intens. Soms doordat ik me fysiek uitgeput voelde na een healing en niet helder kreeg wat er toch verkeerd gegaan was. Vooral in die beginjaren had ik vlagen van misselijkheid, onzekerheid, nervositeit etc., terwijl ik zeker wist dat deze puur door energetische uitwisselingen gestart waren. Door kritische zelfbeschouwing, diepgaand zelfonderzoek, gepaard gaand met studie, veelvuldig collegiaal overleg en supervisie leerde ik gaandeweg deze energetische overdracht duidelijker te onderscheiden en mezelf te beschermen tegen dergelijke onplezierige reacties.

---

<sup>3</sup> Healing: Een energetische behandeling waarbij met magnetiserende, strijkachtige en draaiende bewegingen van de handen de chakra's worden beïnvloed. De handen bevinden zich zo'n 10 tot 15 cm boven het lichaam daar waar zich de chakra's bevinden. Zie ook hoofdstuk 25.

### Maar eerst: wat is een chakra?

In latere hoofdstukken staat uitgebreid wat een chakra is. Voor hier is voldoende te weten dat een chakra een sanskriet woord is, dat je kunt vertalen als een **bewegend** wiel. De toevoeging ‘bewegend’ is heel wezenlijk. Helderzienden kunnen die beweging zien en beschrijven het soms als een draaikolk van energie of vortex (een massa die zich gedraagt als een wervelwind of een draaikolk). Deze draaikolk van energie ligt op verschillende plaatsen van het lichaam. Freud vroeg zich af, ‘Waar komt toch psychische energie het lichaam in?’. Welnu, volgens de chakrapsychologie is dat in de chakra’s. Er zijn meerdere chakra’s, grotere en kleinere, verspreid over het lichaam. De meest grote liggen aan de voorzijde van de romp en hebben een verbinding met de centrale wervelkolom. Ze lopen daar enigszins parallel aan. Voor velen zijn ze niet te zien. Gelukkig kan praktisch iedereen -zij het met enige oefening- ze voelen. De energie van een chakra kun je met je handen voelen. Het is te voelen als tintelend, koel of juist warm, zwaar of juist licht, klein of fors, pulserend etc. Deze gevoelsmatige verschillen worden onder andere veroorzaakt door iemands conditie van dat moment, hoe hij zich voelt en hoe hij denkt.

We mogen niet vergeten dat een chakra de ingang en uitgang is van psychische energie. Op een enkel chakra na zit de ingang aan de voorzijde en de uitgang aan de achterzijde van de wervelkolom. De oosterse psychologie heeft eeuwen geleden ervaren dat ieder chakra zo zijn eigen werkingsgebieden heeft. Door een goede leefwijze, concentratie en oefeningen (zoals uit de yoga) is het mogelijk die werkingen op positieve wijze te beïnvloeden. Dit impliceert tegelijkertijd dat het mogelijk is de werkingen van een chakra negatief te beïnvloeden. Bij een klacht, geestelijk of lichamelijk, is er sprake van een verstoring in de doorstroming van die psychische energie. Het kan zijn dat er te weinig of te veel energie instroomt vergeleken met de uitstroom. Evengoed kan iemand een onder- of overfunctie in de energetische stroom binnen een chakra hebben. Het kan zijn dat de energiestroom van de verschillende chakra’s niet op elkaar aansluit. Het kan ook zijn dat speciale verbindingen die chakra’s met elkaar behoren te hebben niet goed genoeg zijn. Kortom, tal van mogelijkheden.

Afbeelding 1 Locatieschema van de chakra's

Chakra	Locatie	Hormoonklieren* <sup>1</sup>	Lichaamsdelen* <sup>1</sup>
Eerste	perineum* <sup>2</sup>	bijnieren geslachtsklieren	skelet, dikke darm, benen, voeten, neus, tanden spieren, bindweefsel
Tweede	onderbuik	geslachtsklieren	geslachtsorganen, bloedsomloop, lymfen, nieren, blaas, urinewegen, tong, huid, speekselvorming
Derde	vlak boven navel	pancreas bijnieren	spierstelsel, spijsverteringsorganen, ogen
Vierde	borstbeen	thymus	longen, hart, armen, handen
Vijfde	keel	(bij)schildklieren	keel, mond, oren, stembanden
Zesde	voorhoofd	epifyse* <sup>3</sup>	ogen
Zevende	kruin	hypofyse hypothalamus	centraal zenuwstelsel, hersenschors

<sup>1</sup> \*Te lezen als die hormoonklieren en lichaamsdelen die het sterkst door dit chakra beïnvloed worden.

<sup>2</sup> Het perineum is het gebied tussen de uitwendige genitalien en de anus. Bij de man achter het scrotum en bij de vrouw achter de vulva gelegen.

<sup>3</sup> Er zijn chakrasystemen die de epifyse bij het zevende chakra plaatsen en de hypofyse bij het zesde. Vanuit de hormoonorganen bezien lijkt het mij logischer de epifyse bij het zesde chakra en de hypofyse

bij het zevende chakra te plaatsen. Zo is bekend dat de epifyse zeer lichtgevoelig is, wat een aanwijzing kan zijn voor de verbinding met de ogen. Bij ochtendmeditaties wordt ook aanbevolen in het donker op te staan, bij voorkeur geen gebruik te maken van elektrisch licht en ervoor te waken niet in het licht te kijken.

Verder staat de hypofyse bekend als de meesterklier. Deze klier voert de regie over de andere hormoonklieren wat tot de stelling zou kunnen leiden dat het gerechtvaardigd is de hypofyse als de 'hoogste' klier te zien, passend bij het hoogste chakra.

Om een idee te vormen wat de effecten van de energetische doorstroming zijn, kan het helpen de energie die op een chakra afkomt voor te stellen als verschillende rivierstromen. Daarbij is er sprake van een psychische energie, maar ook van fysieke energie. Psychische energie kan voorgesteld worden als een totaal van eigen gedachten, gevoelens, fantasieën, impulsen, driften, wensen, herinneringen en dergelijke. Het is goed te bedenken dat diezelfde energie maar dan van andere mensen ook op iemand afkomt en verwerkt moet worden. Fysieke energie kan voorgesteld worden als de effecten van etenswaren, medicatie, lichaamsbeweging, weersinvloeden en dergelijke. Zo komen er dus meerdere stromen op een chakra af. Zoals echte rivieren bij samenkomst een extra werveling laten zien is dit ook het geval bij de energetische stromen die op de verschillende chakra's afkomen. Bovendien is direct duidelijk dat de nieuwe stroom niet een simpele optelsom is. Er is een compleet nieuwe stroom ontstaan. Het Hollandsch Diep is niet alleen de samenvoeging van de Bergse Maas en Waal. De Bergse Maas en de Waal veranderen elkaar door de samenvoeging. Precies hetzelfde gebeurt in een chakra.

Nu hangt het er maar net af hoe iemand die nieuwe stroom energie verwerkt. Kan hij alles wel verwerken? Verwerkt hij het op de juiste manier? Een onjuist verwerken kan verschillende gevolgen geven. Dit zien we tegenwoordig ook in de natuur. Rivieren die buiten hun oevers treden tot ver in woonwijken, modderstromen e.d. Het kan zich uiten in een andere psychische energie, bijvoorbeeld psychische klachten. Het kan zich ook als lichamelijke energie uiten, in de vorm van fysieke klachten of stoornissen. Echter ook in beide! Mede daardoor houd ik een scherp oog op zowel fysieke uitingen en geestelijke uitingen.

Wanneer ik in de komende hoofdstukken schrijf over healing, dan wordt daarmee bedoeld het meestal via mijn handchakra's beïnvloeden van de chakra's van de client. Heel belangrijk is als eerste dat ik de psychische energieën van de client en mijzelf duidelijk scheidt. Soms kan alleen dat al een sterke verandering bij de client op gang brengen. Bijvoorbeeld wanneer iemand opvallend de neiging heeft zijn psychische energie uit te laten stromen naar die van de ander, in dit geval naar mij. Dit staat beschreven in het voorbeeld over Annelies, in casus 1. Vervolgens stimuleer ik ieder chakra die energiestromen te verwerken die van oorsprong tot dat chakra horen. Zie het voorbeeld van Joke in casus 2. Ik probeer de chakra's zo af te stellen dat ze allemaal nagenoeg even 'groot' zijn. Dat houdt niet alleen een zekere grootte qua opening, maar tevens dat de energieën van alle chakra's zoveel mogelijk dezelfde kwaliteit hebben. Bijvoorbeeld dat ze even snel stromen, even licht e.d. Dit zijn vooralsnog de belangrijkste veranderingen die ik energetisch bij iemand tijdens een healing tot stand breng. Verdere begeleiding kan bestaan uit energetische oefeningen of psychologische huiswerkopdrachten. Zie het voorbeeld van Marja in casus 3. Zo komen in mijn behandeling beide psychologische zienswijzen samen en houd ik oog voor de verandering van psychische energie in een andere psychische energie, psychische energie in fysieke energie en fysieke energie in psychische energie. Dit boek is een pleidooi steeds alert te zijn op de dynamische samenhang van geest en lichaam. Op te letten hoe beide constant op elkaar inwerken en beide van belang zijn om bij veranderingsprocessen te betrekken. Voor een helder overzicht behandel ik de Oosterse en Westerse benaderingen eerst afzonderlijk alvorens ze samen te voegen

### **Casus 1 Psychische energie op een ander richten**

Annelies wordt als kind regelmatig mishandeld, fysiek en emotioneel. Als ze thuis komt weet ze niet in welke stemming ze haar ouders aan zal treffen. Zonder het zo te beseffen traint ze zichzelf erin al ver van te voren aan te voelen wat voor bui er thuis hangt of op komst is. Energetisch strekt ze zo haar energie ver

naar voren uit. Ze tast daarmee telkens de energie van de anderen af. Als een soort zee-anemoon die met zijn zachte tentakels de omgeving aftast. Klaar om op elk moment te reageren. Energetisch is dit heel uitputtend. Vandaar dat ik Annelies al snel leer hoe het is om niet continue uit te waaiëren met haar energie. Ik leer haar dit bewuster aan en uit te stellen. Ik leer haar ook hoe ze efficiënter op de reacties van anderen kan reageren. Van groot belang voor Annelies is te voelen waar haar energetische grens ligt. Ze is zo bezig met de energie van de ander dat ze zichzelf wat kwijtraakt. Enkele gevolgen daarvan zijn bijv. vlagen van onzekerheid en gebrek aan zelfvertrouwen, maar doen zich ook fysiek voor in momenten van vreemde hoofdpijnen en plotsklapse misselijkheid.

Afbeelding: 2 Overzicht levensgebieden van de chakra's

Chakra	Verantwoordelijk voor	Voorbeelden
Eerste	het basale bestaan	<i>werkplek, huisvesting, basisveiligheid, financiën, lichamelijke verzorging, orde en netheid</i>
Tweede	het basale gevoelsleven	<i>in al zijn nuances van 'goed en kwaad', expressie van gevoelens, gevoelsmatige associaties</i>
Derde	de kennis(-vergaring) en gebruik van de wil	<i>wijze van denken, kennisvergaring, wijze van omgaan met verkregen informatie, mentale gedachtepatronen, gerichte wilskeracht</i>
Vierde	het vermogen tot liefde	<i>voor jezelf, in relaties (partner en vrienden), in zaken en op sociaal-maatschappelijk terrein</i>
Vijfde	de stem en woordkeus, de uitingwijze	<i>wat iemand zegt, hoe hij het zegt, spreekvolume, de klank van de stem, wat hij wel of niet hoort</i>
Zesde	de visies en inzichten	<i>geloofsystemen, denkmodellen</i>
Zevende	de autonomieit	<i>geloofsovertuiging, spiritueel besef</i>

### Casus 2 Psychische energie onjuist verwerken

Joke heeft door verschillende omstandigheden thuis onvoldoende geleerd haar gevoel te uiten. Ze zegt daardoor niet openlijk wat ze ergens van denkt. Haar mening over elk willekeurig onderwerp houdt ze voor zich. Ze vindt het makkelijker zich aan te passen en de kleur van haar omgeving aan te nemen. Ze kleedt zich zoals haar moeder het wil. Doet een opleiding die haar vader juist vindt etc. Door zichzelf vaak weg te cijferen en de wensen van de omgeving voor te laten gaan is de oorspronkelijke verbinding tussen haar tweede en vijfde (keel-) chakra achtergebleven in ontwikkeling. Ze heeft daarvoor in de plaats een verbinding geprobeerd te leggen tussen het tweede en het zes (voorhoofds-) chakra. Dat werkt wel, maar niet echt lekker. Het is te vergelijken met spaghetti eten met een vork en een schaar, in plaats van met een vork en een lepel. Met de healing herstel ik de oorspronkelijke verbinding tussen het tweede en het vijfde chakra en leg de verbinding van het zesde naar het derde chakra, waar hij veel beter thuis is. Dit creëert in de eerste plaats meer rust bij Joke. De verbeterde verbindingen zorgen dat ze makkelijker kan waarnemen wat ze voelt en dat gevoel beter kan vasthouden. Ik leer haar later hoe ze die verbindingen zelf kan verstevigen.

### Casus 3 Energetisch en psychisch huiswerk

Marja vertoont dwanghandelingen en eetstoornissen. Ze heeft de neiging haar energie op te trekken. Een gevolg daarvan is dat ze veel piekert en makkelijk angstig wordt. Dat maakt dat ze snel afglijdt in

dwanghandelingen. In termen van afweermechanismen uitgedrukt past ze ageergedrag toe. Daarnaast is haar energie van de chakra's ongelijk verdeeld, wat ertoe bijdraagt dat ze chaotisch wordt. Ik besluit als eerste haar eerste chakra stabiel te maken. Dat doe ik met een healing. Als huiswerk adviseer ik haar in ieder geval bij het ontbijt iets van een eiwit te nemen. Bij voorkeur ook 's middags en 's avonds. De eerste zorg is dat ze de start van de dag steviger en stabiel begint. Daarmee voorkom ik dat ze zo makkelijk haar energie optrekt en kan ze meer greep krijgen op tal van angsten en allerlei dwanghandelingen waarmee ze deze probeert te bezweren. Registratie-opdrachten geven haar meer inzicht daarin en geven nieuwe aangrijpingspunten om dit te veranderen.