



Ik voel (n)iets voor verandering

omgaan met weerstand

Tessa Gottschal

Informatie: www.schors.nl

Catalogus (gratis): Uitgeverij Schors - Antwoordnr. 10709 - 1000 RA Amsterdam

Informatie auteur: www.gottswaal.nl

Verantwoording:

De auteur en de uitgever hebben de grootst mogelijke zorgvuldigheid in acht genomen bij het opnemen van de in deze uitgave opgenomen informatie. De auteur en de uitgever zijn daarom op geen enkele wijze aansprakelijk te stellen voor enige vorm van schade die eventueel uit eigenmachtige toepassing van deze kennis en/of informatie voortkomt. De in deze uitgave opgenomen kennis en informatie is voor geïnteresseerden en mag op geen enkele wijze als instructie voor therapie of als diagnose in medische zin worden opgevat.

Waarschuwing:

Voor een verantwoorde toepassing en dosering van alle eventueel in dit boek aangegeven remedies dient u zich altijd tot uw arts en/of erkende alternatieve therapeut te wenden.

Colofon

Omslagontwerp: Evelien Veenstra

© Tessa Gottschal en Marijke de Waal Malefijt, uitgegeven door Uitgeverij Schors, Amsterdam (2010)

Deze uitgave is eerder verschenen onder de titel 'Ik ben van gisteren'

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronische en/of magnetische opslag, cd-i, cd-rom, dvd of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978-90-6378-911-4 • NUR 720 • SBO 30

Ik voel (n)iets voor verandering

Omgaan met weerstand

Tessa Gottschal



UITGEVERIJ SCHORS - AMSTERDAM

*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

1. Introductie	13
- Is ziekte nodig?	
- West en Oost	
- Oosterse psychologie	
2. Opbouw van de hoofdstukken	28
3. Van Freud naar de 21e eeuw	31
- Het ontstaan van de psychische structuur	
- Van psychische structuur naar de psychische ziektestadia	
4. Weerstand	44
- Kenmerken van weerstand	
- De relatie tussen weerstand en afweermechanismen	
- Het aanpakken van weerstand	
- Weerstand is nooit alleen	
- Casus van de zakenman	
5. Afweer	57
- Een tweedeling in afweermechanismen	
- Van dyade naar triade	
- Kenmerken van onrijpe afweermechanismen	
- Hoofdkenmerk van onrijpe afweermechanismen	
6. Onrijpe afweermechanismen	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
 - Seksualiseren
- 7. Rijpe afweermechanismen** 102
- Verdringing
 - Vermijden
 - Rationaliseren
 - Intellectualiseren
 - Spiritualiseren
 - Verplaatsing
 - Omkering
 - Reactieformatie
 - Sublimatie en transformatie
 - Altruïsme
 - Anticiperen
 - Humor
 - Projectie
 - Oefenen met alle afweermechanismen
- 8. Combinatie van afweermechanismen** 137
- Casus van Bas
 - Samenvatting rijpe en onrijpe afweermechanismen
 - Afbeelding 3 Rijpe en onrijpe afweermechanismen
 - Wat betekent dit in de praktijk?
 - Afbeelding 4 Subjectieve en energetische effecten van rijpe en onrijpe afweermechanismen
 - Individueel energieverlies verminderen, bij onrijpe en rijpe afweer
- 9. Projectie** 155
- Afbeelding 5 Symptomen bij een negatieve energetische inwerking

10. Overdracht	159
- Twee soorten overdracht	
11. Overdracht in de 21 eeuw	166
- De kenmerken van overdracht	
12. Tegenoverdracht	173
- Herkennen van (tegen)overdracht	
- Het belang van overdracht en tegenoverdracht	
13. Energetische overdracht: trekken en duwen	186
- 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	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	
15. Energetisch uit overdracht blijven, beïnvloeding van het proces door energetische oefeningen	211
- Neutraliteitsoefeningen	
- 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 lemmiscaat’	

- 16. Doorwerken** 224
- Casus
 - Doorwerken energetisch ondersteunen
 - Hartchakra activeren

Deel II

- 17. De chakra's** 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
 - Verbindingen tussen de chakra's onderling
 - Aura en auralagen
 - Het verleden speelt mee
 - Aura's lezen
 - Afbeelding 9 Voorbeeld 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 energiefrequentie
 - Afbeelding 12 Producten met een energieverlagende resp. verhogende werking
 - Afbeelding 13 Basiskleuren van de chakra's en hun genezende kleuren
- 18. Wortel- en basischakra: de twee eerste chakra's** 259
- Lichamelijke verzorging
 - Zelfbehoud
 - Discipline, agressie en aanvaarding
 - Macht, kracht en machtsmisbruik
 - Seksualiteit
 - Geworteld kunnen zijn
 - Overgang
 - Casus van Robert
 - Roberts 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	323
- 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 iemands 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
22. **Het vijfde – keel – chakra** 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
23. **Het zesde – voorhoofds – chakra** 398
- Inzicht en intuïtie
 - Overzicht
 - Band met het derde chakra
 - Visie
 - Casus van Patricia
 - Afbeelding 19 Negatieve en positieve uitingen van het voorhoofdschakra
24. **Het zevende – kruin – chakra** 409
- 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 én chakrapсихologie, mijn persoonlijke ervaringen	425
-	Combinatietherapie	
-	Weerstand energetisch begeleiden	
-	Ervaringen van cliënten	
-	Samenwerking met collega's	
-	Casus van Carolien	
Deel III		
26.	Een nieuw ziektemodel?	440
-	De ziektestadia van dr. Reckeweg	
-	Afbeelding 21 Ziektestadia volgens dr. Reckeweg	
-	Uitscheidingsfase	
-	Ontstekingsfase	
-	Verslakkingsfase	
-	Verzadigingsfase	
-	Degeneratiefase	
-	Ontwrichtingsfase	
27.	Psychische ziektestadia	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	

28. Alles tezamen: Chakrapsihologie, afweer- mechanismen en ziektestadia	460
- Casus meervoudige problematiek	
- Casus enkelvoudige problematiek	
29. Psychisch reinigen	466
- Hulp bij de psychische ziektestadia	
- Psychisch speurwerk: twee fasen	
- Leuk bedacht...	
- Naar het toneel	
- Casus met Maria	
- Wie heeft welk afweermechanisme?	
- 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	490
31. Fysieke reiniging	495
- Uitgebreide kenmerken 1e en 2e ziektestadia	
- Algemene adviezen	
- Meditatie	
- Muziek	
- Geuren	
- Ademhaling	
- Ayurvedische voedingsadviezen	
Slotwoord	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
Literatuur	521
Index	537

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, onbestemd, 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

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

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 angstig 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 onszelf 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 open-sneed en de zoetige geur mijn neus binnenstroomde zei ik “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 een passievrucht 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.

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.

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 tevoren 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 kwakkelt met zijn gezondheid. Een verstuite 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 langzaam 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.

Slotwoord

“Ik wil er vaná!” roepen we zodra we ergens last van hebben. Maar wil je ook af van datgene in jou, dat ongemerkt meewerkt aan het ontstaan ervan? Dat onbekende iets, dat steeds zorgt voor eenzelfde soort verdriet, pijn of teleurstelling?

Iedereen heeft een van nature ingebouwd mechanisme om lichaam en geest op één lijn te houden. Elke verandering stimuleert om een nieuwe balans tussen deze twee te creëren. Zodra die wisselwerking -tussen lichaam en geest- harmonieus blijft, ontstaat als vanzelf gezondheid en geluk.

Ik hoop dat dit boek je steunt om af te rekenen met allerlei vormen van tegenslag. Dat het je helpt zaken ánders aan te pakken. Veranderen is dan het motto. Vooral, jóuw tempo van veranderen, want het risico van te snel veranderen is verdriet en ongezond zijn. Te langzaam veranderen geeft evenveel narigheid.

Natuurlijk kan niemand voorkomen, dat hij problemen of verdriet tegenkomt. Wel kun je voorkomen, dat die jou in de greep krijgen en je geluk op afstand houden.

Als je me vraagt: wie zijn het snelst of het meest gelukkig? Dan zeg ik: dat zijn die mensen, die hun lichamelijke en emotionele signalen van disharmonie bijtijds herkennen. Daar is maar één ding voor nodig: oplettendheid. Gelukkig is dat gratis en kan iedereen dit aanleren. Hoe ziek of ongelukkig je ook bent.

- Dam, Hans ten. Een ring van licht 1, reïncarnatie. Bressotheek, Amsterdam 1983 ISBN 90.22.900.43
- Dethlefsen Thorwald, Dahlke Rüdiger. De zin van ziek zijn, Signalen en betekenis van ziekten. Uitg. Ankh Hermes, Deventer. 1983. ISBN 90.202.4998.3
- Dutton Donald G., Golant Susan K. De partnermishandelaar, een psychologisch profiel. Uitg. Bohn Stafleu van Loghum. 2000 ISBN 90.313.3451.0
- Eliacheff, Caroline. Het kind dat een kat wilde zijn, psychotherapie met de allerkleinsten. Uitg. De Bezige Bij, Amsterdam, 1995. ISBN 90.234.3513.3
- Freud, Sigmund. Ziektegeschiedenissen. Uitg. Boom, Amsterdam. ISBN 90 5352 4118
- Gay, Peter. Freud, a life for our time. Uitg. W.W. Norton, New York. ISBN 0.393.318.26.5 pbk
- Gabbard, Glen O., Wilkinson Sallye M. Management of countertransference with borderline patients. Jason Aronson Inc. New Jersey. ISBN 0.7657.0263.0
- Gottschal, Tessa. Wil ik wat ik voel? Uitg. 1995 Ankh Hermes, 2002
In eigen beheer, Zuid-Scharwoude
- Greenson R.R. (1967) The technique and practice of psychoanalysis.
- Greenson R.R. (1974) Transference: Freud or Klein. Uit: Explorations in psychoanalysis New York UIP 1978
- Greenson R.R. (1965) The problem of working through. Uit: Explorations in psychoanalysis New York UIP 1978
- Haich, Elisabeth. Inwijding. Uitg. Ankh Hermes, Deventer. ISBN 90 202 4636 4
- Haley, Jay. Strategieën in psychotherapie. Uitg. Bijleveld, Utrecht. ISBN 90.613.123.61
- Harlowe, H.F. The nature of love. Psychologist 13:673-685 (1958)
- Hay, Louise L. Je kunt je leven helen. Uitg. De Zaak, Groningen 1984. ISBN 90.72455.04.5
- Johari, Harish. Chakra's energy centers of transformation. Uitg. Destiny books Vermont, 1934 ISBN 0.89281.054.8
- Johari, Harish. Das grosse Chakra-Buch. Uitg. Hermann Bauer Verlag KG, Freiburg im Breisgau. 197. ISBN 3.7626.0231.X

- Johari, Harish. Tools for tantra. Uitg. Inner Traditions Int. Ltd, Vermont. 1986 ISBN 0.89281.055.6
- Johari, Harish. Adem en bewust-zijn. Uitg. Ankh Hermes, Deventer. 1992. ISBN 90.202.4078.1
- Judith, Anodea. Vega, Selene. Reis door de chakra's, een oefenboek. Uitg. Gottmer & Becht, Bloemendaal. 1994. ISBN 90.230.0835.9
- Khema, Ayya. Wanneer de ijzeren arend vliegt, boeddhisme voor de westerse wereld. Uitg. East-West Publications B.V. Den Haag. 1994. ISBN 90.5340.016.8
- Kortink, Joanna. Uit de ban van eetbuien. Uitg. Servire, Utrecht. 2004 ISBN 90.215.4443.1
- Kory, Robert B. Het transcendente meditatie programma voor zakenmensen. Uitg. MIU Nederland Pers, Den Haag. 1978 ISBN 90.6269.0157
- Kramer, Selma, Akhtar, Salman. The trauma of transgression, psychotherapy of incest victims. Uitg. Jason Aronson Inc., New Jersey. ISBN 0.87668.554.8
- Kruyswijk, Anna v/der Heijden, Waal Malefijt de, Marijke. Schimmels, suiker en allergie. Uitg. Ankh Hermes, Deventer. ISBN 90.202.0737.7
- Leijssen Mia, Gids voor gesprekstherapie. Uitg. De Tijdstream, Utrecht. ISBN 90 352 15877
- Halberstadt-Freud H.C. Electra versus Oedipus, Psychoanalytische visies op de moeder-dochter relatie. Uitg. Van Gennep, Amsterdam. ISBN 90.5515.134.3
- Fa. Heel, Axel Zesfasentabel der homotoxicosen, verkorte versie
- Horney, Karen. Onze innerlijke conflicten. Uitg. Bijleveld, Utrecht. ISBN 9061312337
- Krishna, Gopi. Kundalini, Erweckung der geistigen Kraft im Menschen. Uitg. Otto Wilhelm Barth Verlag Wilhelm/Oberbayern, 1968
- Land, van der Sipke. De hersenspoelers. Uitg. J.H. Kok, Kampen. ISBN 90.242.2052.1
- Lange, Alfred. Gedragsverandering in gezinnen. Uitg. Wolters-Noordhoff, Groningen. ISBN 90.01.52738.8
- Lange, Alfred. Gevalsbeschrijvingen bij Gedragsverandering in gezinnen. Uitg. Wolters-Noordhoff, Groningen. ISBN 90.01.52737.X

- Leeuw P.J. van der, Frijling-Schreuder E.C.M. Kuiper, P.C. Hoofdstukken uit de hedendaagse psycho-analyse. Uitg. Van Loghum Slaternus, Arnhem. 1976 'Overdracht en tegenoverdracht beschouwd vanuit de metapsychologische gezichtspunten'. (p. 103-126)
- Lichtenburcht van, Carla, Bezemer, Willeke en Gianotten Woet (redactie). Verder na incest, hulpverlening bij het verwerken van incestervaringen. Uitg. Ambo, Baarn. ISBN 90.263.0739.X
- Linschoten, Johan W. Energietherapie en psychotherapie, overdracht van geestelijke energie bij mensen met (zware) psychische problematiek. Gopher Publishers, Groningen. 2002 ISBN 90.5179.049.X
- Lüchinger Thomas. Steps of mindfulness, een reis met Thich Nhat Hanh Vietnamese zenleraar. Cinemien Homescreen. 1997 ISBN 90.5675.051.8
- Macalpine Ida. The development of the transference Bron: Essential papers on transference 1990 ISBN 0.8147.2176.1
- Mahler, M.S. On human symbiosis and the vicissitudes of individuation: infantile psychosis. International Universities Press, New York. (1968)
- Malan, David H. Individuele psychotherapie. Uitg. Van Loghum Slaternus. ISBN 90.6001.783.8
- Markx O.N. en Mast v/der R.C. (redactie). Overdracht en tegenoverdracht in psychoanalytische psychotherapie. Uitg. Van Gorcum, Assen. ISBN 90.232.3023.X
- Medische W.P. Encyclopaedie, deel I, Winkler Prins St., 1957
- Miller, Alice. Het drama van het begaafde kind, een studie over het narcisme. Uitg. Standaard Uitgeverij, Antwerpen. ISBN 90.293.9730.6
- Miller, Allice. Gij zult niet merken. Uitg. Wereldvenster, Weesp. ISBN 90.293.9789.6
- Minuchin, Salvador. Het helen van relaties. Uitg. Karnak, Amsterdam. ISBN 90.6350.062.9
- Newsletters Gildas and Ruth White.
- Nickson, Elizabeth. Hersenspoeling, een moeder, een dochter en de experimenten van een vermaard psychiater. Uitg. Balans, Amsterdam. ISBN 90.5018.256.9
- Mullen , Paul E., Pathé, Michele, Purcell, Rosemary. Stalkers and their victims. Uitg. Cambridge university press, 2000. ISBN 0.521.66950

- Palazzoli, Mara Selvini e.d. Psychotische processen in het gezin. Uitg. De Toorts, Haarlem. ISBN 90.6020.661.4
- Robertiello Richard C., Schoenewolf Gerald. 101 Common therapeutic blunders, countertransference and counterresistance in psychotherapy. Uitg. Jason Aronsin Inc. London ISBN 0.87668.960.8
- Rogers, Annie G. Ph.D. A shining affliction. Uitg. Penguin books. ISBN 0.14.024012.8
- Roth Priscilla. The superego, ideas in psychoanalysis. Icon Books Ltd, UK. 2001 ISBN 1.84046.246.9
- Rulof, Jozef. Zielsziekten van gene zijde bezien. Uitg. Wayti. Apeldoorn ISBN 90.70554.26.7
- Rulof, Jozef. Een blik in het hiernamaals. Uitg. Wayti. Apeldoorn ISBN 90.70554.23.2
- Rulof, Jozef. Zij die terugkeerden uit de dood Uitg. Wayti. Apeldoorn ISBN 90.70554.17.8
- Rulof, Jozef. Het ontstaan van het heelal. Uitg. Wayti. Apeldoorn ISBN 90.70554.09.7
- Rulof, Jozef. Tussen leven en dood. Uitg. Wayti. Apeldoorn ISBN 90.70554.24.0
- Rulof, Jozef. Geestelijke gaven. Uitg. Wayti. Apeldoorn ISBN 90.70554.21.6
- Rulof, Jozef. Door de Grebbelinie naar het eeuwige leven. Uitg. Wayti. Apeldoorn ISBN 90.70554.01.1
- Rulof, Jozef. De Volkeren der aarde, door gene zijde bezien. Uitg. Wayti. Apeldoorn
- Schoenewolf, Gerald. The art of hating. Jason Aronson Inc. New Jersey. 1991 ISBN 0.87668.693.5
- Schoenewolf, Gerald. Counterresistance. Jason Aronson Inc. New Jersey 1993 ISBN 1.56821.079.5
- Spitz, R. The first year of life. International Universities Press, New York. 1965
- Stemman, Roy. Reincarnation, amazing true cases from around the world. Uitg. Piatkus. Londen, ISBN 0.7499.1787.3
- Swedenborg, Emanuel. Ontwaken uit de dood. Uitg. De Ster, Tilburg. ISBN 90.6556.098.X
- Tilmann Klemens. Meditatie, een werkboek. Uitg. Gottmer, Haarlem, 1972. ISBN 90.257.0847.1

- Treurniet N. Wat is psychoanalyse nu? Tijdschrift voor Psychotherapie 1993 of 1992
- Umar Mahmud ibn Perzische yogatraining. Uitg. De bezige bij, Amsterdam. 1972. ISBN 90.234.5113.9
- Vaillant George E. The wisdom of the Ego Harvard University Press, London 1995 ISBN 0.674.95373.8
- Velden van der, Kees (redactie). Directieve therapie 1. Uitg. Bohn Stafleu van Loghum, Houten. ISBN 90.368.0170.2
- Velden van der, Kees (redactie). Directieve therapie 2. Uitg. Bohn Stafleu van Loghum, Houten. ISBN 90.368.0170.0
- Velden van der, Kees (redactie). Directieve therapie 3. Uitg. Bohn Stafleu van Loghum, Houten. ISBN 90.368.0104.4
- Velden van der, Kees (redactie). Directieve therapie 4. Uitg. Bohn Stafleu van Loghum, Houten. ISBN 90.313.1354.8
- Waal, de Malefijt. Marijke, Dierick, Lisette, Jansen-Pasman, Margo. Op een laag pitje, recepten voor ME, hypoglykemie, candidiasis en chronische vermoeidheid. Uitg. Ankh Hermes, Deventer. ISBN 90.202.0645.1
- Waal, de Malefijt. Marijke. Wat heb je op je lever? Uitg. Ankh Hermes, Deventer. ISBN 90.202.4302.0
- Weigert Edith. Countertransference and self-analysis of the psychoanalyst. Bron: Uit Essential papers on countertransference 1988. ISBN 0.8147.9220.0
- Weinberg George, The heart of psychotherapy. Uitg. St. Martin's Griffin, New York. ISBN 0.312.14110.6
- White, Ruth. Working with spirit guides. Uitg. Judy Piatkus Ltd, Londen. Verschijnt juli 2004
- White, Ruth. Energy healing for beginners. Uitg. Judy Piatkus Ltd, Londen. 2002. ISBN 0.7499.2303.2
- White, Ruth. Karma and reincarnation. Judy Piatkus Ltd, Londen. 2000. ISBN 0.7499.2039.4
- White, Ruth. Chakra's, a new approach to healing your life. Uitg. Judy Piatkus Ltd, Londen. 1998. Ned. vertaling 1999, Uitg. Ankh Hermes. ISBN 90.202.8183.6
- White, Ruth. Working with guides and angels. Uitg. Judy Piatkus Ltd, Londen. 1996. Ned. vertaling 1997, Uitg. Ankh Hermes ISBN 90.202.8136.4

- White, Ruth. Working with your chakra's. Uitg. Judy Piatkus Ltd, Londen. 1993. ISBN 0.7499.126.2.
- White, Ruth. Spiritualiteit in het dagelijks leven. Uitg. Ankh Hermes, Deventer. 1989. ISBN 90.202.5531.2
- White, Ruth, Swainson, Mary. Gildas communicates Uitg. Hillman Printers Ltd, Somerset. 1971 ISBN 85435.141.8
- White, Ruth. The healing spectrum. Uitg. Neville Searman Ltd, Sudbury, Suffolk 1979 ISBN 85435.344.5
- Willett, Dr. Walter C. Eet, drink en blijf slank & gezond, de revolutie in gezonde voeding. Uitg. Kosmos-Z&K te Utrecht. 2003 ISBN 90.215.4161.0
- Wolf M.H.M. de. Inleiding in de psychoanalytische psychotherapie. Uitg. Coutinho, Bussum. ISBN 90 6283 097 8 Nugi 713

Bijna iedereen stribbelt tegen zodra hij móet veranderen. Dat is een normale en gezonde reactie. Toch zijn er momenten dat zo'n verzet ten koste gaat van de fysieke of emotionele gezondheid. Het kost nu eenmaal kracht om een verandering tegen te werken. De grondlegger van psychologie, Sigmund Freud was steeds geïnteresseerd naar deze kracht, deze psychische energie. Hij merkte ook dat die psychische energie vloeiend loopt of hapert. Hij beschreef die haperingen en vatte deze samen onder de noemer weerstand en afweermechanismen. Na hem hebben vele anderen deze beschrijvingen verbeterd, verfijnd en uitgebreid. De chakrapсихologie 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 omschreef ook weerstand en afweermechanismen, alleen in andere termen.

Dit boek voegt beide zienswijzen samen. Het beschrijft waar psychische energie het lichaam binnenkomt, hoe dat ervaren wordt, hoe het tot gezondheid leidt of juist tot fysieke of emotionele klachten. De uitspraak dat lichaam en geest een zijn staat hiermee in een praktisch daglicht. Zeker door de vele bruikbare suggesties.

De kennis uit dit boek wordt ondersteund door speciale meditatie cd's. Deze reeks psychologisch opgebouwde meditaties geven energie, rust, versterken de immuniteit en stimuleren verandering.

Joanna Kortink, psychotherapeute en schrijfster van de bestsellers 'Uit de ban van eetbuien' en 'Eerste hulp bij eetbuien' : "Tessa daagt de lezer uit om het beste uit zichzelf te halen!"

Christianne Vink, biologisch psycholoog "Tessa's geluid is uniek, ze is werkelijk wijs. Ik heb ongelofelijk veel van haar geleerd."

Tessa Gottschal heeft een natuurgeneeskundige praktijk. Energietherapie en gesprekstechnieken zijn haar voornaamste werkgebieden. Onderdeel van haar opleidingen zijn onder meer een zesjaars-opleiding Healing en Selfhealing, meditatietrainingen, tal van bijscholingen bij het Rino (Nascholing en opleiding GGZ) en bij het Psychiatrisch Centrum Zon en Schild te Amersfoort met daarnaast vele jaren zelfeducatie.

