

Scriptie Karakterstructuren

Ria Suyderhoud

Mei 2005

Voorwoord

De drie jaar HBO psychologie sluit ik af met het schrijven van een scriptie over karakterstructuren vanuit de bio energetica. De karakterstructuurtest is het resultaat van de scriptie.

De test is gebaseerd op een 15 jaren lang onderzoek van Neletta van Heuven. Zij is psycholoog en filosoof en heeft een therapeutisch model ontwikkeld waar zij de karaktertypes van psycho analyse en bio energetica toepasbaar maakt voor kortstondige, individuele, relationele en arbeidsgerelateerde therapie. Ik wil haar hartelijk bedanken voor haar steun en begeleiding om deze test samen met mij verder te ontwikkelen. De sessies die ik bij haar heb gevolgd, om achter mijn eigen karakterstructuren te komen, raakte mijn diepste kern, wat ik nodig had om dit onderzoek te voltooien.

De mensen van de afdeling psychodiagnostiek wil ik danken, waar ik alle ruimte en vrijheid kreeg om allerlei testen te bekijken en op mijn vragen antwoord kreeg. Tevens wil ik Paula Hofrichter bedanken voor correcties aanbrengen en tips geven bij het maken van dit verslag. Mijn man en kinderen wil ik ook hartelijk danken voor de ruimte, steun en begrip voor deze laatste loodjes.

De karakterstructuurtest gaat ervan uit dat elk mens uniek is en dat er niets verkeerd aan je is, wil ik mijn voorwoord eindigen met dit gedichtje van Hans Andreus.

*Je bent zo
mooi
anders
dan ik
natuurlijk
niet meer of
minder
maar
zo mooi
anders
ik zou je
nooit
anders dan
anders willen.*

Inhoudsopgave

Samenvatting	5
Summary	6
Verklarende woordenlijst	7
Inleiding	8
I Nadere informatie over het onderwerp	8
II Doelgroep, doelstelling en onderzoeksvragen	8
III Beschrijving van de opbouw van de tekst	9
1. Geschiedenis karakterstructuren	10
2. Het ontstaan van een karakterstructuur	11
3. Wat zijn karakterstructuren	12
3.1 Verschillende typen mensen	12
3.2 Zoveel verschillende mensen, zoveel verschillende persoonlijkheden	12
3.3 Wie ben je van oorsprong?	13
3.4 Opzoek gaan naar jezelf	14
4. Inzicht in je eigen karakterstructuur	15
5.1 Inleiding van de schizoïde karakterstructuur (bestaansrecht)	16
5.1.1 Het ontstaan van de schizoïde karakterstructuur	16
5.1.2 Psychische kenmerken	16
5.1.3 Fysieke kenmerken	17
5.1.4 De schizoïde ademhaling	17
5.1.5 Aannamens	17
5.1.6 Ontwikkeling weer op gang brengen	17
5.2 Inleiding van de orale karakterstructuur (vertrouwen)	18
5.2.1 Ontstaan van de orale karakterstructuur	18
5.2.2 Psychische kenmerken	18
5.2.3 Fysieke kenmerken	18
5.2.4 De orale ademhaling	19
5.2.5 Aannamens	19
5.2.6 Ontwikkeling op gang brengen	19
5.3 Inleiding in de masochistische karakterstructuur (emotioneel)	19
5.3.1 Ontstaan van de masochistische karakterstructuur	20
5.3.2 Psychische kenmerken	20
5.3.3 Fysieke eigenschappen	20
5.3.4 De masochistische ademhaling	20
5.3.5 Aannames	20
5.3.6 Ontwikkeling opgang brengen	21
5.3.7 Levenstaak	21
5.4 Inleiding van de rigide karakterstructuur (gevoel)	21
5.4.1 Ontstaan van de rigide karakterstructuur	21
5.4.2 Psychische kenmerken	22
5.4.3 Fysieke kenmerken	22
5.4.4 De rigide ademhaling	22
5.4.5 Aannames	22
5.4.6 Ontwikkeling opgang brengen	22
5.4.7 Levenstaak	23
5.5 Inleiding in de psychopathische karakterstructuur (zelfstandig)	23
5.5.1 Ontstaan van de psychopathische karakterstructuur	23
5.5.2 Psychische kenmerken	23

5.5.3	Fysieke kenmerken.....	24
5.5.3	De psychopathische ademhaling:	24
5.5.4	Aannames	24
5.5.5	Ontwikkeling weer opgang brengen.....	24
5.5.6	Levenstaak van de psychopathische structuur:.....	25
6.	Karakterstructuurtest ‘Het Janus model’	26
6.1	Inleiding karakterstructuurtest.....	26
6.2	Wat is bio-energetica?	27
7.	Uitleg over de test.....	28
7.1	Gedicht: De uitnodiging	28
7.2	Veel gestelde vragen over de test	30
8.	Karakterstructuurtest	34
8.1	De test.....	35
8.2	Antwoordformulier.....	38
9.	Uitslag van de karakterstructuurtest	39
9.1	Blauw De fijngevoelige afstandelijke (schizoïde karakterstructuur)	39
9.2	Roze De veelbelovende arme ik (orale karakterstructuur)	40
9.3	Groen De zich inhoudende sterke ik (de masochistische karakterstructuur)	41
9.4	Geel De ambitieuze ondervrager (de rigide karakterstructuur).....	42
9.5	Rood De charmante bullebak (de psychopathische karakterstructuur)	44
10.	Oefeningen voor verschillende karakterstructuren.....	46
10.1	Tekening	47
10.2	Gronden	47
10.3	Ademen.....	48
10.4	Oefening voor schizoïde karakterstructuur	48
10.5	Oefening voor orale karakterstructuur.....	48
10.6	Oefening voor masochistische structuur	48
10.7	Oefening voor rigide karakterstructuur	48
10.8	Oefeningen voor psychopathische structuur	49
11.	Totstandkoming en bevindingen test.....	50
	Conclusie en aanbevelingen	52
	Literatuurlijst en literatuurverwijzing.....	53
	Nawoord	55

Samenvatting

Neletta van Heuven wil in haar centrum voor zingeving en psychotherapie de karakterstructuur van haar cliënten toetsen. Een bestaande, door haar ontwikkelde karaktertest, moet verder ontwikkeld worden en is gebaseerd op de karakterstructuur vanuit de bio energetica.

De doelstelling voor het ontwikkelen van de test, is dat de therapeut in een kort tijdsbestek erachter komt in welke fase de klachten bij de cliënt ontstaan zijn. De karaktertest biedt snel inzicht in het ontstaan van de problematiek. Cliënten met lichamelijke en psychische klachten gaan in therapie om zich bewust te worden van hun klachten en patronen en hoe de klachten verminderd kunnen worden. Mensen die in staat zijn zelfstandig een test te kunnen maken en bewust therapie willen volgen behoren tot de doelgroep. Je kunt inzicht in je karakterstructuur gebruiken om jezelf verder te ontwikkelen.

De karakterstructuren vinden hun oorsprong in de psychoanalytische theorie en werden aanvankelijk ontwikkeld door Wilhelm Reich en later verder uitgediept met bio energetica door Alexander Lowe en John C. Pierrakos. Alle karakterstructuren vinden hun oorsprong in de eerste 5 levensjaren van het kind. Er blijken zo'n 5 tot 6 primaire karakterstructuren te zijn die een mens kan ontwikkelen. Welke je voornamelijk ontwikkeld hangt af van de aard van de traumatische situatie en vooral van de leeftijd waarop het kind ermee geconfronteerd wordt. Een karakterstructuur bestaat uit een samenhang van lichamelijke en psychische kenmerken, standpunten en gedragpatronen. Een karakterstructuur is een mengeling van beelden, gevoelens en lichamelijke kenmerken. Gevoelens die meestal een reactie zijn van het individu op pijnlijke situaties uit het verleden. Je beschermt jezelf met de opgebouwde structuur wat je verdedigingsstrategie vormt. Het doel van de bio energetica is het herstel van de harmonie tussen lichaamshouding, beweging, ademhaling, gevoel, woorden en daden. Hierdoor krijgt de cliënt een groter zelfbewustzijn en zelfexpressie waardoor ze weer contact krijgen met hun oorspronkelijke, natuurlijke kern. In navolging van de bio-energetica worden vijf karakterstructuren onderscheiden, in volgorde van de kinderfasen van hun ontstaan:

- 1) De schizoïde karakterstructuur: de afstandelijke en de fijngevoelige creatieveling.
- 2) De orale karakterstructuur: de arme hulpeloze ik en de verzorger.
- 3) De masochistische karakterstructuur: de arme sterke ik en de vriendelijke verdrager.
- 4) De rigide karakterstructuur: de ondervrager en de overwinnaar op alle fronten.
- 5) De psychopathische karakterstructuur: de wantrouwige en charismatische leider.

De karakterstructuurtest bestaat uit 80 vragen. Elke vraag krijgt een waarde, waarna de punten opgeteld worden. Het totale aantal punten correspondeert met een kleur en een karakterstructuur. Tevens zijn er een aantal oefeningen beschreven, welke bijdragen tot je bewustwording.

Verdieping in literatuur over karakterstructuren en vragen uitzoeken, wat past bij deze test, zijn voorafgaand van belang geweest om de test te ontwikkelen. De test geeft verrassende uitkomsten. De structuur die op dit moment dominant is in iemand leven, komt duidelijk en helder uit de test. De doelstelling is bereikt. Het uitdiepen van de 5 karakterstructuren is het uitgangspunt geweest om de test te ontwikkelen. Door de test kom je er achter welke karakterstructuur dominant is en welke problematiek er aan verbonden is. De uitslag van de test kun je onderbrengen in een therapeutisch model, het Janusmodel.

Summary

Neletta van Heuven, in her centre for meaningful life and psychotherapy she is trying to assess her clients' character structure. An existing character test, developed by her has to be further developed and is based on the character structure derived from bio energetics.

The goal for the development of the test is that the therapist can ascertain within a short period of time in what stage of the clients life the complaints have arisen. Clients who have physical and psychological complaints resort to therapy to gain insight into their complaints and patterns, they are interested in resolving their problems.

The target group for this therapy is especially wide ranging. People who are capable of taking the test on their own and who can willingly enrol themselves in a therapy are among those suitable for this therapy. One can use the insight into ones own character structure to develop oneself further.

Character structures originated from psycho analytical theory and were initially developed by Wilhelm Reich and later enhanced with bio energetics by Alexander Lowe and John C. Pierrakos. All 5 character structures are developed during the first 5 years in the life of a child. There seem to be 5 or 6 primary character structures that a human being can develop. Which one is predominantly developed depends on the nature of the traumatic situation and foremost the age in which the child is traumatised.

A character structure consists of an amalgamation of physical and psychological characteristics, points-of-view and behavioural patterns. A character structure is mixture of images, behavioural patterns, feelings and physical characteristics, feelings which, mostly, are a reaction to a painful situation from the past. A person protects oneself with a devised structure which is a defence structure.

The goal of bio energetics is the rebuilding of harmony between body posture, movement, breathing, feeling, words and actions. In this way the client regains a strengthened confidence and self expression which enables the client to regain contact with ones original natural core. Through bio energetics 5 character structures can be observed, in sequence of the child states of their emergence:

- 1) The schizoid character structure: the remote and sensitive creative person
- 2) The oral character structure: the poor I and the servant
- 3) Masochistic character structure: the poor strong I and the friendly companion
- 4) The rigid character structure: the questioner and the winner on all fronts
- 5) Psychopathic character structure: the paranoid and charismatic leader

The character structure test consists of 80 questions. Each question is awarded a value, after which the scores are calculated. The total amount of points corresponds with a colour and a character structure. Besides that some exercises are described, which contribute to your insight into your self.

The deepening of this subject in literature and selecting questions, that go with the test have been of paramount importance in developing the test. The structure that is dominant in a client's life, is revealed in great clarity in this test. The goal has been attained. The deepening of 5 character structures has been the starting point for developing the test. With the aid of 80 questions a therapist can get to the core of the problem of the clients with great speed and accuracy. The therapist reveals wich character structure is dominant and which problems are connected to them. The results of the test can be imported into a therapeutic model, the Janusmodel.

Verklarende woordenlijst

- Grondingsoefeningen: Je laat de deelnemer voelen om met beide benen op de grond te staan zowel letterlijk als figuurlijk.
- Karakterstructuur: Het woord karakter is afgeleid van het griekse charassoo, dat stempel betekent. Het zijn de kenmerken die bij een bepaalde persoon horen.
- Masochistisch: Wordt veelal aangeduid als zelf kwelling. Algemeen wordt gesproken, dat een masochist plezier beleeft aan pijn of de behoefte heeft zichzelf te straffen vanwege schuldgevoelens. Het kan ook duiden op een tegen zichzelf gerichte vorm van agressie.
- Schizoïde: Een term met sterk uiteenlopende betekenissen. Soms wordt het gebruikt als aanduiding voor schizofreen, een andere keer gaat het om iets dat wel wat weg heeft van schizofrenie, maar waarbij de patiënt het contact met de werkelijkheid niet heeft verloren. De meest gebruikelijke betekenis is tegenwoordig als verkorte aanduiding voor een schizoïde persoonlijkheidstoornis.
- Psychopathisch: De verschillende definities van de psychopathie, hebben steeds betrekking op mensen die hun innerlijke conflicten uitleven in de buiten wereld.
- Rigide: Een zekere mate van starheid door vaste denkpatronen en Opvattingen, die zich zeer moeilijk aanpassen als de situatie daarom vraagt.
- Bio energetica: Het is een methode om levenskracht te stimuleren en te Bevrijden.
- Aannames: Datgene wat je tot je neemt als waarheid, dat wat je aanneemt van anderen.
- Affectief: Een bepaalde emotie of een gevoel met betrekking tot een specifieke situatie of gebeurtenis.
- Burn-out: Uitgeblust zijn, geen energie meer hebben.
- Zelfexpressie: De vaardigheid van een persoon om zich te uiten, met name spontane emoties.
- Zelfbewustzijn: Het vermogen om het bewustzijn op zichzelf te richten tot gedachten en voorstellingen over zichzelf.

Inleiding

I Nadere informatie over het onderwerp

- Opdrachtgever

Neletta van Heuven wil in haar centrum voor zingeving en psychotherapie de karakterstructuur van haar cliënten toetsen. Een bestaande, door haar ontwikkelde karaktertest, moet verder ontwikkeld worden en is gebaseerd op de karakterstructuur.

- Aanleiding onderwerp

De therapeut wil in een kort tijdsbestek erachter komen in welke fase de klachten bij de cliënt ontstaan zijn. De karaktertest biedt snel inzicht in het ontstaan van de klachten. Cliënten met lichamelijke en psychische klachten gaan in therapie om zich bewust te worden hoe de klachten verminderd kunnen worden.

- Keuze onderzoek

In een korte tijd kun je door middel van de test, de structuur van een karakter/persoonlijkheid bepalen. Om deze rede ga ik een test ontwikkelen om sneller duidelijkheid te verkrijgen als iemand in therapie komt.

- Totstandkoming test

Om de test te ontwikkelen verdiep ik mij in literatuur, volg ik trainingen en interview ik de opdrachtgever. Tevens heb ik enkele dagdelen op de afdeling psycho diagnostiek doorgebracht om meer inzicht te krijgen in het maken van een test. Deze informatie en het boek 'Onderzoek met vragenlijsten' van Wil Dijkstra en Jan Smit, hebben mij ondersteund om de test structuur te geven.

Enkele mensen in mijn omgeving laat ik de test maken en hen vragen om feedback te geven of de test goed leesbaar en begrijpelijk is. Neletta van Heuven onderzoekt in haar praktijk of de test bruikbaar is.

- Probleemstelling

Een probleemstelling is voor het verder ontwikkelen van een karakterstructuurtest niet van toepassing. De cliënten die een probleem ervaren en dit willen oplossen, hebben wel een probleemstelling, maar die probleemstelling is niet het uitgangspunt voor deze scriptie. De karakterstructuurtest in deze scriptie, sluit wel aan op de probleemstelling van de cliënt.

II Doelgroep, doelstelling en onderzoeksvragen

- Doelgroep

De doelgroep is zeer breed. Mensen die in staat zijn zelfstandig een test te kunnen maken en bewust therapie willen volgen behoren tot de doelgroep.

- Doelstelling van de test

De therapeut wil in een kort tijdsbestek erachter komen in welke fase de klachten bij de cliënt ontstaan zijn en onderbrengen in een therapeutisch model.

Het is de bedoeling dat na het maken van de test je inzicht krijgt in je eigen karakterstructuur, welke karakterstructuren in iemands persoonlijkheid en lichamelijke verschijningsvorm tot

uitdrukking komt. Dit wordt procentueel genoemd. Bijvoorbeeld: 50% schizoïde, 20% oraal, 15% masochistisch, 10% rigide en 5% psychopatisch. Naar aanleiding van de test en de klachten van de cliënt wordt een plan opgesteld. Je eigen talenten en verlangens worden aangeboord en blokkades worden verwerkt, zodat je transformeert. Waardoor je in het nu beter gaat functioneren.

De test bestaat uit 80 vragen. Elke vraag krijgt een waarde, waarna de punten opgeteld worden. Het totale aantal punten correspondeert met een kleur en een structuur.

De volgende karakterstructuren zullen tot de uitkomst van de test behoren. Alleen deze karakterstructuren zal ik in mijn onderzoek gebruiken. Het betreft:

- Schizoïde karakterstructuur (blauw)
- Orale karakterstructuur (roze)
- Masochistische karakterstructuur (groen)
- Rigide karakterstructuur (geel)
- Psychopatische karakterstructuur (rood)

- Onderzoeksvragen

Voordat de scriptie en de test vervaardigd werden, heb ik een aantal onderzoeksvragen opgesteld. Voor mij is dit het uitgangspunt geweest om dit verslag te vervaardigen.

De uitkomst van deze vragen, uit zich in het voltooien van de test.

- Wat zijn karakterstructuren?
- Hoe ontstaat een karakterstructuur?
- In welke fase is het conflict ontstaan wat geleid heeft tot het desbetreffende karakterstructuur?
- Welke type karakterstructuren zijn er?
- Wat is bio-energetica?
- Wat zijn de bevindingen van cliënten die de test maken?

III Beschrijving van de opbouw van de tekst

De indeling van de hoofdstukken en de paragrafen van de scriptie zijn opgebouwd vanaf de geschiedenis van het onderwerp tot het uiteindelijke resultaat van de test.

De verschillende persoonlijkheden van mensen en de verschillen tussen mensen is het uitgangspunt om een specifiek karakter te beschrijven. De paragrafen van dit onderwerp geven een duidelijk overzicht wat karakterstructuren zijn.

De vijf karakterstructuren worden uitvoerig besproken. De indeling van de paragrafen is nodig om een heldere en duidelijke structuur te krijgen. Tevens geeft het een overzicht van de onderwerpen waaruit de structuur ontstaat en waar je het aan kan herkennen.

De karakterstructuurtest is opgebouwd uit verschillende hoofdstukken. Het begint met de uitleg over het ontstaan van de test, hoe de test gemaakt moet worden, de test zelf, de uitslag van de test en de oefeningen die bij de test horen. Ter afsluiting worden de bevindingen van de test geven.

Bij de uitslag van de test en oefeningen van de test, wordt elke karakterstructuur in een paragraaf behandeld. Op deze manier krijgt de lezer een duidelijk overzicht en kan de persoon die de test gemaakt heeft, snel en overzichtelijk de toepasselijke informatie over de structuur vinden.

1. Geschiedenis karakterstructuren

De karakterstructuren vinden hun oorsprong in de psychoanalytische theorie en werden aanvankelijk ontwikkeld door Wilhelm Reich en later verder uitgediept met bio energetica door Alexander Lowen. Reich was van mening dat het karakter van een persoon een fundamenteeler probleem is dan zijn neuroses. Het gevolg hiervan is dat de neurotische trekken gemakkelijker te analyseren zijn, indien men eerst het karakter pantser onderzoekt. Reich stelde een verbinding vast tussen lichaamsbouw van een patiënt en diens karakter. Op grond van dit soort onderzoekingen kwam hij tot een model waar de natuurlijke, affectieve en sociale behoefte werden erkend. Deze strekte veel verder dan de gebruikelijke biologische georiënteerde behoeften als recht op veiligheid, voeding autonomie en genieten! Mensen zijn zoals ze oorspronkelijk zijn, met goede en slechte eigenschappen. Ideeën, ontkenningen en afwijzingen resulteren in conditionering en vervorming van deze oorspronkelijkheid.

Sigmund Freud, die als grondlegger wordt beschouwd van de moderne psychotherapie, hield zich uitdrukkelijk niet bezig met het lichaam van zijn cliënten, misschien ook al omdat in de Victoriaanse tijd waarin hij leefde aanraking een groot taboe was. Sommige leerlingen en latere opvolgers van Freud ontwikkelden zich echter steeds meer in de richting van de lichaamsgerichte benadering. Eén van hen, Wilhelm Reich, mag zelfs de grondlegger van de moderne lichaamsgerichte therapie worden genoemd. Hij ontwikkelde de theorie dat geestelijke spanningen en problemen zich in het lichaam van de mens vast zetten in de vorm van een pantsering van het spierstelsel. Die pantsering zou volgens hem tijdens de ontwikkeling van het jonge kind worden opgebouwd als een soort afweerreactie tegen de eisen van de buitenwereld. Hij ontdekte ook veel over de energieopbouw en de ademstroom in het lichaam en de blokkades die daarin kunnen ontstaan. Reich verrichtte daarmee belangrijk werk, dat de basis vormt van vrijwel elke vorm van lichaamswerk die momenteel wordt toegepast.

Enkele van de meest bekende navolgers waren Alexander Lowen en John Pierrakos, de ontwikkelaars van de bio-energetische analyse. Pierrakos stond aan de basis van de Core Energetica. In vrijwel al die verschillende stromingen van lichaamswerk zijn de oorspronkelijke ideeën van Wilhelm Reich nog terug te vinden zodat je minder snel 'omvalt' als er iets vervelends gebeurt. Je zelfvertrouwen en ook de liefde voor jezelf kan toenemen. Je leert ook meer je grenzen ervaren en bewaken.

2. Het ontstaan van een karakterstructuur

Een kind begint zijn leven in de baarmoeder waar het intens leeft met de moeder. Moeder en kind zijn nauwelijks van elkaar te scheiden. Ze vormen een eenheid. Het kind voelt geen scheiding tussen zichzelf en zijn moeder. Er is een gevoel van Zijn, een totale ontspanning. Alle comfort is aanwezig: voeding, warmte, aandacht, liefde, enz. Alle behoeften zijn vervuld, zonder dat het kind daar enige moeite voor hoeft te doen. Het voelt zich volledig geborgen, er is een absoluut vertrouwen in het leven. Bij de geboorte van het kind wordt de eenheid met de moeder plotseling verbroken. Dit is levensbedreigend voor het kind. Daarom is het van levensbelang om weer tot een eenheidscontact met de moeder te komen. Dit is voor hem de enige manier om die eenheid weer te voelen. Daar waar de moeder aanwezig is in het contact, voelt het kind zich geliefd, geaccepteerd en geborgen. Van daaruit kan het groeien naar zelfstandigheid en een gevoel van eigenwaarde ontwikkelen. Wanneer de moeder in een bepaalde levensfase van het kind of op een bepaald gebied van het contact afwezig is, voelt het kind zich afgescheiden, afgewezen of gekwetst. Het komt daar niet tot zelfherkenning, er ontstaat een leegte. Dit heeft als gevolg dat het kind zich op een bepaalde manier gaat gedragen. Het is een poging om het tekort en de gewenste behoeften alsnog op een voor de omgeving aanvaardbare manier te krijgen. Uiteindelijk neemt het genoegen met datgene wat het wel krijgt. Op die manier ontstaat de karakterstructuur. Een karakterstructuur bestaat uit een samenhang van lichamelijke en psychische kenmerken, standpunten en gedragspatronen. Het is een tijdelijk antwoord van ieder kind om in bepaalde omstandigheden te kunnen overleven. Je kunt het zien als een noodmaatregel van het organisme om zo gezond mogelijk uit de strijd te komen. Op basis van deze karakterstructuren is je gedrag en levensgeschiedenis beter te begrijpen.

Alle karakterstructuren vinden hun oorsprong in de eerste 5 levensjaren van het kind. Er blijken zo'n 5 primaire karakterstructuren te zijn die een mens kan ontwikkelen. Welke je voornamelijk ontwikkelt, hangt af van de aard van de traumatische situatie en vooral van de leeftijd waarop het kind ermee geconfronteerd wordt. Naar mate een kind ouder wordt ontwikkeld het meer egocracht en krijgt andere mogelijkheden tot zijn beschikking om traumatische situaties te hanteren.

3. Wat zijn karakterstructuren

Onze taal kent veel uitdrukkingen rondom het begrip karakter. Een lief karakter, die toont karakter, een karakterloos figuur, geen karakter tonen, een gevoelig karakter, een gecompliceerd karakter, een sterk karakter, karaktervol. Het begrip karakterstructuur heeft een andere betekenis dan karakter. Men ziet karakter als iemands aard en wordt beschouwd als onveranderlijk. Bij karakterstructuren gaat het om de neiging die iemand heeft een bepaald masker gedrag te vertonen. Dit gebeurt in situaties die lastig zijn voor die persoon of in stress situaties.

‘Als een huidige situatie lijkt op een vroegere pijnlijke situatie, wordt de karakterstructuur geactiveerd en vertoont de persoon het bijbehorende gedrag. Karakterstructuren zijn vormen van overdracht. Vanwege het feit dat oude situaties automatisch worden herhaald of overgedragen, geprojecteerd op de huidige situatie. Aan de hand van de karakterstructuren zijn deze overdracht patronen makkelijker te herkennen bij onszelf en anderen. Bij karakterstructuren zijn sommige kwaliteiten geblokkeerd’. (Peter Gerrickens, 2002, blz 101)

‘Een karakterstructuur is een mengeling van beelden, gedragspatronen, gevoelens en lichamelijke kenmerken, gevoelens die meestal een reactie zijn van het individu op pijnlijke situaties uit het verleden. Je beschermt jezelf met de opgebouwde structuur. Een karakterstructuur is een gevolg van een in de knel geraakte psychische basisbehoefte. De behoefte zijn bijvoorbeeld, veiligheid, vertrouwen, vrijheid en geaccepteerd worden zoals je bent. Wanneer je als kind deze behoefte tot uitdrukking bracht en daar negatief op werd gereageerd door je omgeving, werd dit als pijnlijk en frustrerend ervaren. In plaats van deze behoefte te uiten zal degene ander gedrag vertonen, bijvoorbeeld dat waar hij zo naar verlangd wordt dan weggestopt en afgekeurd in anderen’. (Peter Gerrickens, 2002, blz 102)

3.1 Verschillende typen mensen

‘Die Hendrik, dat is een beetje norske man. In zichzelf gekeerd, niet zo spraakzaam. Je maakt niet zo gemakkelijk contact met hem. Een beetje gesloten karakter. Nee, neem dan die nieuwe collega bij de receptie: dáár kun je tenminste lol mee hebben! Altijd in voor een geintje, heel expressief. Of Maaïke van Steen, van de verkoopafdeling, dát is een bijdehandje! Alleen wel een beetje uitdagend type, met die leren broek, niet? Of die collega van kwaliteitszorg...hoe heet ze ook al weer...ze heeft vaak te strakke tuitjes aan, heel extravagant...oh je bedoelt Karin!’

3.2 Zoveel verschillende mensen, zoveel verschillende persoonlijkheden...

Iedereen heeft een eigen gebruiksaanwijzing. Maar hoe komt het eigenlijk dat mensen zo verschillend zijn? Waarom zijn sommige karakters zo tegenovergesteld aan elkaar? Er wordt wel eens gezegd dat iemands karakter een gegeven is. ‘Zo zit ik nu eenmaal in elkaar’, hoor je vaak als excuus voor een bepaald gedrag.

De manier waarop iemand reageert, hoe hij in de buitenwereld overkomt, of hij goed met andere mensen omgaat of juist niet, zijn dingen die met iemands persoonlijkheid te maken hebben. Daar verander je nou eenmaal niets aan.

Onze persoonlijkheid, ons karakter, is niet iets dat we met de geboorte hebben meegekregen, net zoals blauwe ogen, blond haar of andere lichamelijke kenmerken. Een baby in de wieg is niet nors of teruggetrokken, niet hysterisch of overheersend. De meeste pasgeborenen zijn heel levenslustig. Dat kun je niet zeggen van alle volwassenen. De meeste mensen zijn op latere leeftijd lang niet altijd zo levenslustig, maar ze zijn ingetogen, of misschien een beetje angstig van aard. Sommige baby's van toen, zijn dominante mannen of vrouwen geworden. Anderen voelen zich het slachtoffer van hun omgeving of van de omstandigheden waarin ze leven. Weer andere mensen zijn juist erg meegaand van aard: zij passen zich het liefst een beetje aan de wensen van anderen aan en daar voelen ze zich nog prettig bij ook. Allemaal verschillende karakters, die stuk voor stuk een relatie hebben met de ontwikkeling van het jonge kind.

Iemands karakterstructuur vormt zich namelijk al op jonge leeftijd. Voor een beperkt gedeelte is het karakter genetisch bepaald, maar voor het grootste deel is dat het resultaat van de manier waarop de baby, de peuter of de kleuter heeft geprobeerd om zich aan te passen aan wat er van hem of haar werd verwacht of waarvan hij heeft ontdekt dat het het beste gedrag was. Een baby doet aanvankelijk spontaan wat er bij hem of haar opkomt: krijsen van de honger of lachen naar mama. Een peuter gaat in zijn wereldje op onderzoek uit en volgt daarbij volledig zijn impulsen. Het zijn de ouders en andere opvoeders die daar grenzen aan stellen, die laten merken wat wel en wat niet goed is. Het kind leert op die manier dat er beperkingen zijn, dat het niet zomaar alles kan en mag doen dat in hem opkomt. Soms of misschien zelfs wel vaak, kan dat heel frustrerend zijn voor het kind. Dan krijgt het in de gaten dat het zich maar beter op een bepaalde manier kan gedragen, want anders worden papa of mama boos en is het kind niet lief meer. Het kind leert zich dus meer en meer aan te passen aan de omgeving, in plaats van zijn eigen impulsen te volgen.

(www.ouroboros.nl, Paul Houkes, 2003)

3.3 Wie ben je van oorsprong?

De persoonlijkheid, de karakterstructuur, wordt grotendeels gevormd vanuit dat aanpassingssysteem en vanuit de manier waarop het kind zich staande heeft leren houden in de buitenwereld. Een verlegen, onzeker meisje heeft geen introvert karakter omdat ze daarmee geboren is, maar ze is misschien wel zo geworden omdat ze op jonge leeftijd had gemerkt dat papa en mama het niet leuk vonden als ze luidkeels liet horen waar ze behoefte aan had. Een ogenschijnlijk bescheiden jongeman die op een overdreven manier de neiging heeft om behulpzaam te zijn voor anderen, had als baby misschien wel ontdekt dat er niet genoeg was van wat hij eigenlijk nodig had: bijvoorbeeld voeding, aandacht en liefde. Dat tekort probeert hij tijdens zijn latere leven als het ware in te halen door er altijd voor anderen te zijn, en daar krijgt hij dan een heleboel waardering voor terug. Iedereen heeft op de een of andere manier geleerd om zich aan te passen, zelfs kinderen die liefdevol zijn opgevoed. Die aanpassing zorgt er voor, dat een deel van de aangeboren spontaniteit van het kind verloren is gegaan. Soms, als er hoge eisen aan het kind zijn gesteld, is die aanpassing wel erg ver gegaan. Het kind heeft dan noodgedwongen een stukje van zijn eigen identiteit moeten inleveren. Het aanpassingssysteem van toen is op latere leeftijd een defensiesysteem geworden. En dat draag je in je karakterstructuur je hele leven met je mee.

3.4 Opzoek gaan naar jezelf

Als het karakter niet werkelijk weerspiegelt wie je van oorsprong bent, wie ben je dan wel? Wie of wat zou je zijn zonder al die aangeleerde gedragingen, die destijds misschien wel functioneel waren, maar waar je nu als volwassene wel vanaf zou willen? Die vraag betekent voor veel mensen een ware zoektocht. Een zoektocht naar hun werkelijke ik, zonder al die aangeleerde defensiesystemen. Doorgaans lopen ze daar niet zo mee te koop, want ‘op zoek zijn naar jezelf’ levert in de omgeving vaak meewarige reacties op. Toch is het helemaal niet zo raar om te proberen wat meer over jezelf te weten te komen. Om eens bewust stil te staan bij de vraag waarom je de dingen doet zoals je ze doet, waarom je je niet prettig voelt in bepaalde situaties of waar je onzekerheid, je woede of je verdriet vandaan komen.

Vaak zal blijken dat datgene wat je altijd als je persoonlijkheid hebt beschouwd, je soms behoorlijk in de weg zit. Het verdedigingsmechanisme uit de vroege jeugd kan op latere leeftijd een belemmering gaan vormen. De onbevangenheid en spontane levensvreugde van het kind zijn we als volwassene kwijtgeraakt. Toch hebben we allemaal nog steeds die onbevangen spontaniteit in ons. Het is alleen erg moeilijk geworden om er bij te komen, om er weer contact mee te krijgen.

De oorspronkelijke levensenergie is verbonden met de spontaniteit, het is nog wel aanwezig, maar soms heel diep verscholen. Om daar weer een beetje contact mee maken, het onbevangen en intense plezier dat in de kern is opgeslagen weer voelen en kunnen uitleven, is het mooiste geschenk dat je jezelf kunt geven.

4. Inzicht in je eigen karakterstructuur

Je kunt inzicht in je karakterstructuur gebruiken om jezelf verder te ontwikkelen. Daarbij gaat het er niet om je karakterstructuur te veranderen. Want dat is onmogelijk, je karakterstructuur ben je immers zelf. Jezelf willen veranderen wil bovendien zeggen dat het anders moet. Hierdoor ontstaat een conflict tussen wat 'is' en wat 'zou moeten zijn'. Dit conflict is nou net je karakterstructuur. Het idee van veranderen zit juist in je karakterstructuur. Door je karakterstructuur accepteer je een bepaalde situatie niet zoals hij is, maar probeer je deze te veranderen volgens een typisch voor jouw vastliggende patroon. Dus iedere keer als je wilt veranderen zoek je steeds in de richting van het oude bekende. Dat kan ook niet anders, want je kunt alleen iets herkennen als je het kent.

Je karakterstructuur geeft aanwijzingen omtrent de richting die je kunt gaan. Je krijgt zicht op angsten, conflicten en problemen die typisch voor jou zijn. Want in je karakterstructuur ligt de potentie van je ontwikkeling. Als je inzicht krijg in je karakterstructuur, ben je al op de goede weg. Belangrijk hierbij is dat je karakterstructuur met zijn angsten, conflicten en problemen gaat zien als delen van jezelf. Zodat je ze kunt integreren in je persoonlijkheid.

5. De vijf karakterstructuren

De vijf karakterstructuren is een Bio-energetische benaderingswijze die gebaseerd is op de karakterologie van Wilhelm Reich. Hij borduurde verder op de typologie van Freud.

Deze ontwikkelde een typologie die bestond uit een aantal ziektebeelden uit de leer van de Psycho-analyse. Reich toonde aan dat een karakter niet alleen psychisch is, maar eveneens van lichamelijke aard.

Reich ontwikkelde het idee dat het menselijke karakter een pantser is dat dient ter bescherming tegen de natuurlijke stroom van gevoelens en lichamelijke ervaringen. Voordat we de panseringen los kunnen laten. Moeten we ze benaderen met respect en aanvaarding, vooral voor alles wat zich daarachter verborgen houdt.

Je moet innerlijk bereid zijn alle gekwetstheid, pijn, woede en verdriet, maar ook hartstocht, liefde en al wat er achter vandaan kan komen te koesteren. Je moet ruimte vrijmaken, zodat alles wat al jaren achter de pansering verborgen ligt geleidelijk naar de oppervlakte laten komen, het is de bedoeling dat deze verdrongen energie zich kan uiten en kan integreren.

5.1 Inleiding van de schizoïde karakterstructuur (bestaansrecht)

Met je lichaam voelen dat je er helemaal bent. Die aanwezigheid geeft vaste grond onder je voeten. Je lichaam is dan een plek waar je geborgen voelt. Die geborgenheid geeft een besef van: ' ik ben hier veilig', ' ik ben hier thuis'. Je welkom voelen op aarde, in het gezin waar je groot gebracht bent. Het recht hebben om hier te zijn.

5.1.1 Het ontstaan van de schizoïde karakterstructuur

Deze karakterstructuur kan al ontstaan tijdens de zwangerschap of in de vroege periode van het leven van een kind. Een ongewenst kind, afwijzingen en een weinig lichamenlijk contact tussen ouders en kind. Of wanneer het accent bij de opvoeding vooral komt te liggen op wat niet goed is. Het kind kan dit ervaren als een ernstige bedreiging van zijn bestaan. Hierdoor ontstaat angst. Om te overleven zal het telkens wanneer het deze bedreiging voelt zijn toevlucht nemen naar het hoofd. Waardoor het zijn gevoel afgesneden worden en dus ook de angst en pijn. Op die manier ontstaat een splitsing tussen lichaam en geest. Deze splitsing belemmert het kind om individu te zijn en te worden.

Het probleem van de schizoïde karakterstructuur ligt in het opladen en ontladen van energie en niet voelen wat je behoeftes zijn. De blokkeringen van de energiestroom is bij dit type gelokaliseerd tussen hoofd en romp en dan met name in het gebied van de schedelbasis, nek hals. Ook op andere plekken in het lichaam kan de energiestroom geblokkeerd zijn. Mensen met deze karakterstructuur voelen weinig of geen contact met hun lichaam en impulsen van behoeften. Daarom zijn gronding- en adem oefeningen enorm geschikt voor deze structuur.

5.1.2 Psychische kenmerken

- Vermijding van intieme en gevoelige relaties, afwezig zijn, fantaseren, dagdromen;
- Zeggen wat je denkt, niet wat je voelt;
- Splitsing tussen denken en voelen;
- Geen zelfgevoel;
- Geregeerd worden door je verstand;
- Onvoldoende stabiliteit;

- Weinig realiteitsbesef;
- Innerlijke leegte;
- Onecht en doen alsof gedrag;
- Alles in de hand proberen te houden.

5.1.3 Fysieke kenmerken

- Lang, smal en onderontwikkeld lichaam;
- Chronische spanning in benen en enkels;
- Oud, getekend, maskerachtig gezicht;
- Jeugdig lichaam;
- Veel stijve gewrichten;
- Moeite met oogcontact;
- Minimale ademhaling;
- Weinig contact met het lichaam;
- Voeten voelen vaak koud aan.

5.1.4 De Schizoïde ademhaling

Is een minimale ademhaling. Er is weerzin om lucht in te halen, om de longen te vullen. De borstademhaling wordt niet voldoende benut. Het leven om te overleven is terug te vinden in het ademhalingspatroon.

5.1.5 Aannames

Ik mag, kan, wil hier niet zijn;
 Ik heb geen recht van bestaan;
 Ik heb er niets mee te maken;
 Ik ben minder waard dan wie dan ook;
 Met mijn hoofd kan ik mijn angst hanteren;
 Ik moet mezelf staande houden;
 De echte wereld is de spirituele wereld;
 Mensen zijn slecht, ze belazeren me.

5.1.6 Ontwikkeling weer op gang brengen

Bij bestaansrecht is het belangrijk om te voelen dat je er mag zijn. Ik ben iemand. Dit moet je gaan voelen in je lichaam, je lichaam moet je huis worden van je geest. Via je lichaam merk je waar je blokkades zitten en hoe je ademt. Je gaat voelen hoe het is om letterlijk en figuurlijk met beide benen op de grond te staan. Zo kom je weer in contact met de werkelijkheid, het hier en nu. Als je deze kracht gaat voelen waardoor je volledig aanwezig bent in het hier en nu.

‘De levenstaak van de schizoïde karakterstructuur is dat deze structuur zijn eigen diep gelegen angsten en woede onder ogen moet zien, omdat die zijn vermogen om die geweldige creativiteit in daden om te zetten blokkeert’. (Barbara Brennan, 1994, blz117)

5.2 Inleiding van de orale karakterstructuur (vertrouwen)

Vertrouwen hebben in je leven kent twee varianten; zelfvertrouwen en vertrouwen in anderen. Zelfvertrouwen betekent vertrouwen op je eigen lichaam. Vertrouwen in anderen houdt in; de vertrouwdheid voelen om jezelf over te geven en anderen bij je toe te laten. Maar ook je eigen behoeften tot uitdrukking brengen. Het is een beweging van geven en nemen. Hierdoor ontstaat een spontane wijze van delen en samen (zijn). Dit geeft een gevoel van verbondenheid.

5.2.1 Ontstaan van de orale karakterstructuur

Zo rond het eerste levensjaar spelen voedsel, warmte, liefde, borstvoeding en contact een belangrijke rol in de ontwikkeling van een kind. Wanneer die behoeften ontbreken, hetzij door verlies, ziekte of niet aanwezig willen/kunnen zijn van een liefdevolle verzorgende moeder, wordt het vertrouwen van een kind ernstig verstoord. Ook teleurstellende ervaringen met vader, broers en zussen kunnen hierin een grote rol spelen. Het geeft het kind een gevoel van afgewezen worden, alleen gelaten zijn.

5.2.2 Psychische kenmerken

- Innerlijke behoefte aan ondersteuning;
- Altijd een gevoel hebben van tekort;
- Angst om alleen gelaten te worden;
- Overdreven behoefte aan aandacht;
- Sterke stemmingswisselingen;
- Minderwaardigheidsgevoelens;
- Problemen met duurzame relaties;
- Gevoelig voor verslavingen;
- Naar zichzelf gerichte boosheid;
- Moeite om op eigen benen te staan;
- Sterke gevoelens van eenzaamheid.

5.2.3 Fysieke kenmerken

- Weinig spiertonus in borsten bij vrouwen;
- Ingevallen borstkas bij mannen;
- Overspanning in nek en schouders;
- Vragende, smekende ogen;
- Oppervlakkige ademhaling;
- Zwak spierstelsel;
- Kinderlijk lichaam;
- Hoofd, nek en bekken naar voren gericht;
- Benen stijf, knieën staan op slot;
- Onderlichaam breed, bovenlichaam smal;
- Overspanning in bekken en onderrug.

5.2.4 De Orale ademhaling

De orale ademhaling is onderontwikkeld, omdat spierspanning in borst en buik ontbreekt. Bij teleurstelling, bij het uitreiken naar aandacht, stopt de ademhaling. Als de ademhaling stopt komen gevoelens los van in de steek gelaten te zijn, ' ik kan het niet', onvermogen, tekort, onmacht en afhankelijkheid, vervolgens stopt de ademhaling weer.

5.2.5 Aannames

- Ik verdien het niet, er is niet genoeg;
- Op zekere dag zal ik het krijgen;
- Er is nooit iemand voor mij;
- Ik kan het niet, ik heb je nodig;
- Ik doe er niets voor om het te krijgen;
- Iemand liefhebben is iemand kwijtraken;
- Onafhankelijkheid moet ik voorkomen.

5.2.6 Ontwikkeling op gang brengen

Om vertrouwen weer in beweging te zetten, is het niet voldoende om je bewust te worden van je problemen, spanningen en pijn. Je zal geleidelijk aan de realiteit onder ogen moeten zien. Dat betekent de pijn van het tekort niet langer meer uit de weg te gaan, maar er juist contact mee te maken. Niet door er over te praten, want dat zal het gevoel van tekort alleen maar bevestigen. Het gaat er om dat je contact maakt met het gebied van je onderlichaam. Daar bevindt zich het centrum van vertrouwen. Dit is de plek waar de diepste verbondenheid met een ander kan worden beleefd. Het is die plek waar je levensstroom stagneert. Door het verdiepen van je ademhaling kun je rechtstreeks contact maken met dit gebied. Wanneer je de beweging van de adem kunt toelaten in je onderlichaam, ontstaat zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen is het ervaren van je eigen levensstroom. Als je overgeeft aan deze natuurlijke stroom, kun je vertrouwen op anderen.

De levenstaak van de orale structuur is vertrouwen op de overvloed van het universum. In plaats van alles maar pakken wat er te krijgen is, ga je leren dat geven ook ontvangen is. Niet bang zijn voor de leegte die ontstaat, uit de slachtofferrol stappen en verantwoording nemen voor de eigen behoeften.

5.3 Inleiding in de masochistische karakterstructuur (emotioneel)

Emotionele gezondheid heeft alles te maken met zelfexpressie. Het is jezelf direct en vrij uitdrukken. Niet alleen naar buiten toe, maar ook naar binnen. Hierbij is het mogelijk je negatieve gevoelens te uiten en je eigen emoties vorm te geven. Het is een tot uitdrukking brengen van je behoeften en loslaten van datgene dat niet bij je past. In dit proces komt voortdurend je eigen mogelijkheden tegen, maar ook je grenzen. Zelfexpressie geeft een diepe voldoening. Het is een ervaren van je levenskracht. .

5.3.1 Ontstaan van de masochistische karakterstructuur

Gedurende de voeding- en zindelijkheidstraining, wordt het kind gedwongen te eten en op tijd zijn behoeften te doen. Ook op andere fronten worden eigen beslissingen en activiteiten genegeerd en de kop ingedrukt. Door over verzorging van de ouders wordt de zelfexpressie in het kind gestagneerd. Wanneer eigen initiatief van het kind niet wordt gewaardeerd, zal het tenslotte zijn verzet opgeven en zich gaan aanpassen. Het kind doet dit om de liefde van de ouders te behouden. Hierbij wordt afgezien van eigen behoeften. Het kind gaat zich aanpassen naar de wensen van de omgeving zonder zich af te vragen wat het zelf wil. Het verliest het contact met eigen de levenskracht.

5.3.2 Psychische kenmerken

- Braaf gedrag uit angst afgewezen te worden;
- Onderdrukken van emoties;
- Jezelf moeten bewijzen;
- Alles slikken, geen 'nee' kunnen zeggen;
- Weinig expressie;
- Vaak lusteloos, weinig energie;
- In plaats van agressie, provocatie;
- Vaak schuldgevoelens;
- Innerlijke negativiteit;
- Opgekropte boosheid, tegen alles schelden;
- In je schulp kruipen.

5.3.3 Fysieke eigenschappen

- Sterke benen en voeten, maar stijf en stram;
- Opgevuld dik lichaam;
- Ingetrokken hoofd, je ziet geen nek;
- Onschuldige, naïeve blik in de ogen;
- Ingetrokken billen, aangespannen anus;
- Moeite met ademen in de buik;
- Slecht werkende spijsverteringsorganen.

5.3.4 De Masochistische ademhaling

Kenmerkt zich door het inhouden. Er is soms een paradoxale ademhaling. Dat betekent dat de buik bij de uitademing naar boven beweegt in plaats van bij de inademing. Dit komt door een sterke spanning in het middenrif, waardoor de uitademing niet naar beneden kan gaan. De ademhaling is kort, zwaar, steunend, en gaat met veel zuchten, blazen en puffen gepaard.

5.3.5 Aannames

- Vrouwen/mannen zijn me toch de baas;
- Ik moet me beheersen;
- Ik doe toch mijn best;
- Als ik lief ben zul je van me houden;
- Nee, ik wil niet;

- Met mij wordt het nooit wat;
- Dit moet mij nu weer overkomen;
- Ik moet me inhouden;

5.3.6 Ontwikkeling opgang brengen

Het doel van de therapie voor deze karakterstructuur is te leren vrij te zijn om te doen en laten wat jezelf wilt. In principe beschik je over alles wat daar voor nodig is. Toch belet iets je te doen wat je graag zou willen doen. Helaas kan je verstand je daarbij niet helpen. Want als je er over gaat denken lijkt alles wat je wilt doen overbodig. Maar hoe moet het dan? Want als je je hoofd er niet bijhoudt word je overspoeld door emoties. Maar dat is nu net waar het omgaat. Het zijn juist die niet tot uitdrukking gebrachte emoties die je onmachtig maken om te doen wat je eigenlijk wilt doen. Wat houdt je tegen om die gevoelens naar buiten te brengen? Wat is het ergste dat je zou kunnen overkomen? Het is alleen de directe ervaring die je daarbij kunt helpen. Door die directe ervaring kun je gaan zien dat jouw onmacht slechts een verzameling is van opeengehoopte energie. Want energie zelf is neutraal. Het hangt dus van jou af wat je er mee gaat doen. Als je het leert gebruiken voor de dingen die jezelf graag wilt doen, dan komt die energie weer in beweging. Dan zet het zich om in positieve levenskracht.

5.3.7 Levenstaak

Deze karakterstructuur moet los komen van gevoelens van vernedering door zijn agressie vrij te laten stromen. Niets oppotten, maar zeggen wat je voelt.

5.4 Inleiding van de rigide karakterstructuur (gevoel)

Voelen is in contact zijn met je binnenwereld. Het is een mee gaan met de levensstroom en contact met je kern. Dit geeft onmiddellijk toegang tot het hier en nu. Hierbij betreed je een gebied van diepe stilte en vrede, maar ook van vreugde en levendigheid. Voelen is ook in contact zijn met de buitenwereld, want door te voelen vallen alle grenzen weg tussen jou en de ander. De ander blijkt een opening te zijn naar je eigen gevoel. In die opening ontstaat een oprecht en echt contact. Het is een ontmoeting tussen het unieke van jou en de ander. Dat is leven vanuit je gevoel

5.4.1 Ontstaan van de rigide karakterstructuur

Omstreek het 4e en 5e jaar gaat een kind zich aangetrokken voelen tot de ouder van het andere geslacht. Het man/vrouw zijn ontwaakt. De genitale functies beginnen zich te ontwikkelen. Een meisje richt haar aandacht op de vader. Haar vader is haar eerste liefde. Ze wil hem haar liefde geven en zoekt lichamelijke toenadering. Als er bij de vader een taboe bestaat ten aanzien van lichamelijk contact of wanneer hij zijn seksuele gevoelens niet vertrouwd, zal hij het kind niet liefdevol tegemoet kunnen treden. Voor het kind is dit een afwijzing van haar liefde, het voelt zich diep gekwetst. Om herhaling te voorkomen zal het zich in het contact met anderen zowel naar binnen als naar buiten af gaan sluiten.

5.4.2 Psychische kenmerken

- Moeite met lichamelijk contact, aanraking;
- Ambitieuze, agressief, wedijverend;
- Overgave = verliezen, beheersing = winnen;
- Grote moeite met intimiteit;
- Moeite om open te staan voor anderen;
- Angst om niet te voldoen in relaties;
- Blijft in relaties op z'n hoede;
- Terughouden van gevoelens;
- Grote angst om gekwetst te worden;
- Trots en hoogmoed spelen een grote rol;
- Geen vertrouwen in eigen gevoel.

5.4.3 Fysieke kenmerken

- Goed ontwikkeld lichaam;
- Mooie, maar overgevoelige huid;
- Grote spanning in buitenste spier lagen;
- Rechte stijve rug;
- Gespannen en afgebakende ademhaling;
- Lichaam is gracieus in gebaar en beweging;
- Heldere maar harde ogen.

5.4.4 De Rigide ademhaling

Is een gespannen ademhaling. De borstspieren zijn stijf en de thorax is onbeweeglijk. Ook de gehele rug is gespannen. De adem zit als het ware opgesloten. Het is een verdediging tegen verdriet dat voortkomt uit teleurstellende liefde uit de beginjaren van het leven.

5.4.5 Aannames

- Als ik me laat zien wordt ik gekwetst;
- Er kan me niets gebeuren als ik me afsluit;
- Ik hou me terug;
- Ik geef mijn hart niet;
- Ik voel niets;
- Overgave is gevaarlijk;
- Als ik mijn best doe, ga je van me houden.

5.4.6 Ontwikkeling opgang brengen

Je hebt leren leven met je verstand. Maar je verstand brengt je niet echt in contact met de ander, met je hart. Want contact vindt uitsluitend plaats via het lichaam. Als je geen contact hebt met je lichaam, heb je ook geen contact met de omgeving. Bewust worden van je lichaam en van je hartgevoel kan helend zijn. Ademen is hierbij een uitstekend hulpmiddel. Want ademen is per definitie voelen. Door intensief te ademen ontstaat een volledige

doorstroming van energie. De gevoelens die ontstaan kun je vervolgens weer tot uitdrukking brengen en je hart weer openen.

5.4.7 Levenstaak

De rigide karakterstructuur moet zijn gevoelens laten stromen en ze aan anderen laten zien. Vooral gevoelens delen met anderen is belangrijk.

5.5 Inleiding in de psychopathische karakterstructuur (zelfstandig)

Zelfstandigheid wil zeggen, verantwoording nemen voor je eigen leven. Dat betekent voor jezelf opkomen, laten zien wie je bent en wat je wilt. Het is een onvoorwaardelijk achter jezelf staan voor wat jij belangrijk vindt en hoe jij je leven vorm wil geven. De weg die je neemt is een volwassen, bewuste keuze. Dit kost je geen enkele moeite, want het realiseren van wat je wilt gaat niet gepaard met je groter of flinker voor te doen als je bent. Je gebruikt gewoon de mogelijkheden die je hebt.

5.5.1 Ontstaan van de psychopathische karakterstructuur

Toen het kind zelfstandig wilde worden, hebben de ouders het kind gedwongen of gemanipuleerd om hun wil te doen. Het moest te vroeg verantwoording dragen, terwijl het daar nog niet aan toe was. Het kind heeft nooit de mogelijkheid gehad een kleine jongen of meisje te zijn. Het heeft zich nooit zwak mogen tonen of zich mogen laten gaan. De afhankelijkheidsgevoelen werden hierdoor afgebroken. Het lijkt er nu op dat je zelfstandig bent. Omdat je de neiging hebt alles zelf te doen. Je houdt je liever groot dan je eigen zwakheden te laten zien. Maar het is niet echt. Je hebt steeds het gevoel door de mand te vallen, ontmaskerd te worden.

5.5.2 Psychische kenmerken

- Moeite om te zeggen wat je wilt zeggen;
- Behoeft om te domineren;
- Alles controleren, manipuleren;
- Overdreven behoefte aan erkenning;
- Leven op basis van wilskracht;
- Angst om gecontroleerd te worden;
- Ophouden van gevoelens;
- Zich groot willen houden;
- Alles zelf willen doen;
- Angst om volwassen te worden;
- Bang om te verliezen;
- Vrees om er alleen voor te staan.

5.5.3 Fysieke kenmerken

- Stijve benen en onstabiele enkels;
- Ingesnoerde taille en ingetrokken billen;
- Blokkades in hals, nek en schouders;
- Het lichaam maakt een opgeblazen indruk;
- Hoofdspanning houdt lichaam in greep;
- Hoge ademhaling, buik doet niet mee;
- Dwingende en wantrouwende ogen.

5.5.3 De Psychopathische ademhaling:

Deze ademhaling concentreert zich in de bovenste helft van het lichaam. Het is moeilijk om de ademhaling naar beneden te krijgen. Er is ook weinig flankademhaling. Veel spanning rond schouders en nek. Ook spanningen in bekken en billen.

5.5.4 Aannames

- Intimiteit is mogelijk als ik de baas blijf;
- Als je maar wilt kun je alles;
- Ik moet me ophouden;
- Ik blijf alles controleren;
- Ik heb gelijk, jij hebt ongelijk;
- Ik doe alleen wat ik wil;
- Jij kunt me niets doen, ik jou wel;
- Als ik zelfstandig wordt pak je me;
- Als ik de baas blijf zal ik het redden.

5.5.5 Ontwikkeling weer opgang brengen

Wanneer je deze karakterstructuur bij jezelf herkent, zal het moeilijk voor je zijn om te zien dat er iets met jou aan de hand is. Meestal geef je dan ook anderen de schuld van jouw problemen. Maar als je echt durft te zien wat er aan mankeert, kun je niemand anders de schuld meer geven. Dan kun je geen enkele verontschuldiging meer vinden om nog onvolwassen te blijven. Als je stopt met het slachtoffer te spelen of de martelaar, dan ben je volwassen geworden, onafhankelijk. Maar je moet ook kunnen voelen waarom je dat doet, waarom je je eigen kracht ophoudt. Lichaamswerk kan hierbij een hulpmiddel zijn. Dan kun je uitdrukken wat je dwarszit, van je afgooien wat op je schouders drukt en je stem daarbij gebruiken als dat nodig is. Dit kan een gevoel geven alsof er een last van je afgevallen is, alsof je weer ruimer kunt ademen. De volgende stap is om de draad weer op te pakken waar je hem bent kwijtgeraakt en het onbekende op je af laten komen. Daar is geen inspanning voor nodig, alleen overgave. De overgave aan het hier en nu. Want daar komt alles samen, het verleden en de toekomst, afhankelijkheid en onafhankelijkheid, het kind en de volwassene.

5.5.6 Levenstaak van de psychopathische structuur:

Leren hun eigen angst onder ogen te zien. De controle op andere om zich veilig te voelen opgeven, juist anderen leren vertrouwen. Ontdekken dat de aarde niet een slagveld is, maar een plaats om zich met anderen één te voelen. Empatisch vermogen ontwikkelen, niet alleen met zichzelf bezig zijn, maar inleven in de ander. (Barbara Ann Brennan, 1994, blz. 226, 229)

(www.hergeboorte.nl)

6. Karakterstructuurtest ‘Het Janus model’

Janus is voor Neletta van Heuven het symbool voor wat er in therapie moet gebeuren: Ontmasker je zonzijde en ontdek de schaduwzijde. De poort tot het psychische probleem is het NU.

De tweekoppige Janus is de Romeinse God van de twee poorten.
Van alle toegangen.
Van elk begin.
Hij kijkt in het verleden en in de toekomst vanuit het NU.
Zijn attribuut is de sleutel.

Iemand heeft een Januskop, als er twee kanten aan de persoon zijn.
Zon- en schaduezijde.
Bewust en onbewust.
Positief en negatief.
Ook jij en ik hebben een Januskop.
Alles in deze wereld heeft twee kanten.
We leven in de dualiteit.
Zwart bestaat niet zonder wit.
JA bestaat niet zonder NEE.

(Folder Janus, Centrum voor zingeving en psychotherapie, Neletta van Heuven)

6.1 Inleiding karakterstructuurtest

De test geeft inzicht in de karakterstructuren van een cliënt. Voor de therapeut kan het een snelle manier zijn om inzicht te krijgen met welke problematiek de cliënt te maken heeft en in welke ontwikkelingsfase deze problematiek is begonnen. Een cliënt die zich begrepen voelt door de therapeut zal haar deskundigheid makkelijker erkennen en sneller tot verstandhouding komen wat de therapie ten goede komt. Een van de doelstellingen van psychotherapie en/of counselen is het individu helpen zichzelf te begrijpen.

De test geeft inzicht in dieper liggende patronen. De vragen moeten naar alle eerlijkheid beantwoordt worden. In de antwoorden kunnen belemmeringen en minder goede kwaliteiten schuilen. Ooit hebben we deze verdedigingsmechanisme nodig gehad om te overleven, nu lijken deze schijn eigenschappen een deel van ons te zijn, maar van binnen voelen we iets knagen. We zouden wel gelukkiger, spontaner, levendiger en liefdevoller willen zijn en minder in beslag worden genomen door wat we allemaal denken en moeten van ons zelf en anderen. Zo heeft ieder mens een zogenaamde ‘schaduwzijde’. Iemand met zijn schaduw confronteren is hem zijn eigen licht laten zien. (Jung) Gevoelens van verdriet, kwaadheid, machteloosheid, jaloezie en angst, zijn gevoelens waar wij liever niet naar kijken.

Het geeft een enorme rust in jezelf wanneer je ook je andere kant leert kennen en zodoende te aanvaarden als een deel van je zelf. Je kunt uitgroeien tot een heel en compleet mens. Het uiteindelijke resultaat is een tevreden mens die echt is, zijn dromen leeft, ruimte inneemt, liefdevoller en levenslustiger is. Je gaat leven in plaats van overleven! Groeien is het verruimen van je innerlijke horizon.

Het eigen maken van gevoelens, ervaringen en delen van onszelf waar we het contact mee verloren zijn. Een geleidelijk proces van grenzen verleggen en verkennen. Meer ruimte voor jezelf gaat innemen. Groeien is ook spontaner en echter worden en vooral minder afhankelijk van de mening van anderen. De vrijheid te ervaren om te kiezen en je te uiten zoals jij dat wilt. Onderzoeken of bepaalde patronen in je leven voor je werken of tegen je werken. Als ze voor je werken geeft dat energie en zelfvertrouwen als ze tegen je werken gaat het ten koste van je energie en zelfvertrouwen.

6.2 Wat is bio-energetica?

‘Bio-energetica is een psychologische theorie en therapievorm, die bedacht is door Alexander Lowen. De bio energetische analyse heeft zich ontwikkeld uit de psychoanalyse van Freud. Lowen vertaalde de neurosen uit Freuds theorie in karakterstructuren. Hij maakte ze hierdoor herkenbaarder en werkbaarder.

Emoties zijn vooral lichamelijke gebeurtenissen. Net zoals wij hebben geleerd om met ons lichaam gevoelens uit te drukken, zo kunnen we deze ook onderdrukken. Dit gebeurt het meest door de adem in te houden. Waar we gekwetst worden vormt zich een muurtje of blokkade tegen de volgende kwetsuur. In plaats van het helemaal te voelen en te beleven stoppen of ‘blokken’ we de pijn. Deze blokkade is een soort bevroering, weerstand of verstijving, die zich in het lichaam vastzet als gevoelloosheid, koppigheid of spierstijfheid. Vandaar de term harnas. Al naar je op die plek, in die behoefte gekwetst bent, over die wens gefrustreerd bent, zul je een bepaalde karakterstructuur ontwikkelen. De meeste mensen zijn zich niet bewust van deze chronische verkrampingen, waarmee zij bedreigende gevoelens en impulsen onder controle houden. De therapeut ‘leest’ deze lichaamstaal en kan zo de ziekmakende ervaringen en oorzaken herkennen. Het doel van de bio energetica is herstel van de harmonie tussen lichaamshouding, beweging, ademhaling, gevoel, woorden en daden. Hierdoor moet de cliënt een groter zelfbewustzijn en zelfexpressie krijgen, en terugkeren tot een oorspronkelijker, natuurlijk en niet-neurotisch gedrag’. (Neletta van Heuven, Janusmodel 2002)

‘In navolging van de bio-energetica worden vijf karakterstructuren onderscheiden, in volgorde van de kinderfasen van hun ontstaan:

- 1) De schizoïde karakterstructuur: de afstandelijke en de fijngevoelige creatieveling.
- 2) De orale karakterstructuur: de arme hulpeloze ik en de verzorger.
- 3) De masochistische karakterstructuur: de arme sterke ik en de vriendelijke verdrager.
- 4) De rigide karakterstructuur: de ondervrager en de overwinnaar op alle fronten.
- 5) De psychopathische karakterstructuur: de wantrouwige en charismatische leider.

De karakterstructuren stammen af van de klassieke psychoanalyse. Vandaar de zware terminologie. Ze wijzen niet op gestoord gedrag. Bij de meeste mensen zijn elementen van verschillende structuren aanwezig. Maar als een element dominant wordt kan het mis gaan. Bij de meeste mensen nemen de karakterstructuren gelukkig niet dergelijke dramatische proporties aan. De karakterstructuur is dus een term die gebruikt wordt om bepaalde fysieke en psychologische menstypen te beschrijven. Mensen met gelijksoortige jeugdervaringen en ouder/kindrelaties vertonen lichamelijke overeenkomsten en een gelijkend psychisch patroon. De misvorming (door overdrijving) kan pathologisch worden. Veel van je huidige (on)hebbelijkheden hebben hun oorsprong in je karakterstructuur. Een karakterstructuur vormt altijd een tweede natuur en is dus niet gelijk aan wie je echt bent. De bio-energetica is een instrument om meer van je eigen gedragingen en dat van je naasten te gaan begrijpen. Daardoor krijg je meer inzicht en een sleutel om je eigen karakterstructuur te transformeren’.

(Neletta van Heuven, Janusmodel, 2002)

7. Uitleg over de test

Deze test bestaat uit een lijst met 80 vragen, het is van belang dat u bij het antwoorden van de vragen, het antwoord invult wat het meest overeenkomt met hoe u het ervaart en waarneemt op dit moment. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Elk antwoord is een goed antwoord! Toen ik zelf de test maakte vond ik sommige vragen confronterend en bemerkte dat ik de neiging had deze niet eerlijk te beantwoorden. Toen dacht ik; ‘Tja, wat wil ik nu, wil ik inzicht in dieper liggende patronen? Wil ik vrijer, gelukkiger en meer genieten van mijn leven?’ Het antwoord was voor mij niet moeilijk en ik ging de confrontatie aan met mijn structuren!

Maak de test zo eerlijk mogelijk, wees nieuwsgierig en wees benieuwd naar al het potentieel wat achter die vervormingen op jou liggen te wachten. Aan de hand van een vragenlijst verzamel ik gegevens om inzicht te krijgen in de karakterstructuur.

Voor dat je de test maken gaat nodig ik je uit tot het lezen van het gedicht de uitnodiging:

7.1 Gedicht: De uitnodiging

Het interesseert me niet wat je doet voor de kost.

Ik wil weten waar je naar hunkert en of je ervan durft te dromen het verlangen van je hart te ontmoeten.

Het interesseert me niet hoe oud je bent.

Ik wil weten of je het risico wilt lopen er als een dwaas uit te zien vanwege liefde, je dromen, het avontuur van het in leven zijn.

Het interesseert me niet welke planeten er in je maan staan.

Ik wil weten of je de kern van je eigen verdriet hebt aangeraakt en of je door 's levens veraard open bent gaan staan of dat je er door bent verschrompeld en gesloten uit angst voor nog meer pijn.

Ik wil weten of je met pijn, de mijne of de jouwe, stil kunt blijven zitten zonder haar te verbergen, te verdoezelen of te fixeren.

Ik wil weten of je vreugde kunt voelen, de mijne of die van jezelf of je wild kunt dansen en tot in je vingertoppen van extase vervuld kunt worden zonder ons te waarschuwen dat we voorzichtig moeten zijn of realistisch of ons te herinneren aan de beperking van het mens zijn.

Het interesseert me niet of het verhaal dat je vertelt waar is. Ik wil weten of je een ander teleur kunt stellen door trouw te blijven aan jezelf, of je de beschuldiging van verraad kunt dragen maar toch je ziel niet verraaft.

Ik wil weten of je trouw kunt zijn en daardoor ook betrouwbaar. Ik wil weten of je de schoonheid kunt zien, ook al is iedere dag net even aangenaam en of jij je leven kunt laven aan de aanwezigheid ervan.

Ik wil weten of je met mislukkingen kunt leven, de jouwe en de mijne, en toch nog aan de oever van een meer kunt staan en 'ja' kunt roepen naar het zilver van de volle maan.

Het interesseert me niet te weten waar je woont en hoeveel geld je hebt. Ik wil weten of je op kunt staan na een nacht van wanhoop en verdriet, moe en gekwetst tot op het bot en toch doet 'voor je kinderen' wat gedaan moet worden.

*Het interesseert me niet wie je bent of hoe je hier bent terechtgekomen.
Ik wil weten of je met mij in het vuur kunt staan en niet terugdeinst.*

*Het interesseert me niet waar of wat met wie je hebt gestudeerd. Ik wil weten wat je van
binnenuit overeind houdt als al het andere wegvalt. Ik wil weten of je met jezelf alleen kunt
zijn en of je werkelijk houdt van het gezelschap dat je hebt op lege momenten.*

Van Oriah, dromer uit de bergen, wijze man uit India.

7.2 Veel gestelde vragen over de test

1) Word je door de karakterstructuurtest in een hokje geduwd?

Peter Gerriksen (2002) schrijft in zijn boek kwaliteiten, dat een risico van de theorie over karakterstructuren is dat je mensen in hokjes gaat stoppen, wat verstarring in kan communicatie geven.

De bedoeling van deze test en theorie is, dat je juist uitgenodigd wordt om uit je hokje en patronen te komen waarmee je jezelf vaak onnodig beperkt en tekort doet. Inzicht in de karakterstructuren, maakt dat je bewust van de overlevingstrategie wordt, die je alle jaren hebt gebruikt. Je komt tot de ontdekking wie je nog meer bent. Het herkennen van je structuur geeft je de mogelijkheid om alles wat je niet bent los te laten en te worden en zijn wie je bent!

2) Is het belangrijk om je eigen karakterstructuur te kennen?

Door inzicht in eigen gedrag ontdek je dat je in sommige (stressvolle) situaties je anders reageert dan je zou willen. Soms begrijp je niet waarom je iets doet of zegt. Dat brengt onzekerheid met zich mee. Soms probeer je dit te verbloemen met weer een ander masker. Op die manier ben je soms bezig met overleven in plaats van leven. Dat is zo jammer, het leven heeft dat echt niet bedoelt met jou. Het kost namelijk veel energie om je eigen overlevingstrategie in stand te houden, daardoor raak je steeds meer vervreemd van jezelf en van daaruit ontstaan gevoelens van wie ben ik nou eigenlijk? Hoe meer je begrijpt wie je bent en met respect en liefde leert omgaan met jezelf, hoe wijzer en een gelukkiger tevreden mens je wordt die zin heeft in zijn leven!

3) Ben je altijd maar een karakterstructuur?

Allereerst, je bent geen karakterstructuur, maar het is een hulpmiddel om inzicht in patronen over jezelf te krijgen. Als je de test maakt en de uitkomst leest zul je merken dat meerdere patronen van structuren je beïnvloeden. Maar er is één structuur die op dit moment in je leven overheersend is. Het percentage wat bijvoorbeeld tot uitdrukking komt is: 50% schizoïde, 20% oraal, 15% psychopatisch, 10% rigide en 5% masochistisch. Het kan natuurlijk ook anders verdeeld zijn, nogmaals elk mens is uniek!

4) Kun je van karakterstructuur veranderen?

Over het algemeen is er een rode draad te herkennen in iemand leven, dus een dominante karakterstructuur. Soms ben je in een bepaalde periode bezig met een karakterstructuur die jou op dat moment veel inzicht geeft. Met dat inzicht groei je weer door totdat er weer een belemmerde patroon verschijnt in je leven. Omdat je geleerd hebt dat achter de wolken de zon schijnt of te wel er ligt een potentieel achter een belemmering, word je steeds nieuwsgieriger. Het wordt minder pijnlijk om dan met jezelf geconfronteerd worden. Mijn ervaring is dat je steeds meer plezier in jezelf en met jezelf krijgt.

5) Krijg je altijd last van je karakterstructuur?

Meestal wel. Hoewel we ons er niet bewust van zijn. Er komen soms momenten in je leven waarop je merkt dat iets niet meer werkt en wat dat iets dan is, kun je niet je vinger op leggen. Je moet je realiseren dat we in ons volwassen leven meestal nog steeds worden beïnvloed door onze kinderjaren, waar we de karakterstructuren en de bijbehorende overlevingsstrategie hebben ontwikkeld.

Vroeg of laat komen we ons zelf hierin tegen of met een crisis, burnout of andere stress situaties. Omdat we ons niet bewust zijn, dat we met de inzichten van een kleuter, de behoefte van een baby, de koppigheid van een peuter, een volwassen leven proberen te leiden.

Aangezien we soms ervaren dat deze onvolwassen stukken in ons wonen zijn we geneigd dit weg te stoppen en als zeer onplezierig te ervaren. Het zijn deze weggestopte gevoelens die ons in problemen kunnen brengen. Bewust worden van deze kindstukken in de vorm van de karakterstructuurtest geeft handvaten tot inzicht.

6) Zijn alle karakterstructuren hetzelfde?

Niemand is meer of minder dus de ene structuur is niet beter dan de andere. Misschien lijkt dit ogenschijnlijk zo, omdat de ene karakterstructuur meer op de voorgrond treedt dan de andere. Ieder voordeel heeft zijn nadeel, om met Johan Cruijff te spreken, dat geldt ook voor de karakterstructuren. Iedere structuur heeft zijn goede- en schaduwkwaliteiten. Je karakterstructuur geeft inzicht in hoe je de wereld verworden waar kunt nemen. Ga je er van uit zo 'ben ik nou eenmaal', weet je niet welke kwaliteit op je zit te wachten. In je stoutste dromen had je niet durven dromen dat JIJ dat ook bent en kan.

7) Kan het zijn dat je elkaars karakterstructuur versterkt in een relatie?

Ja, het gaat soms nog verder en zoek je je partner hier zelfs onbewust op uit. Raar maar waar, juist de partner op wie jij je structuur kan uitleven trek je meestal aan. Omgekeerd wordt jou partner verliefd op jou, omdat hij in jou verliefde ogen zijn eigen structuur ziet opleven. Omdat je samen een systeem bent beïnvloed je elkaar. Vanuit de psychoanalytische drifttheorie kan worden gekeken naar de verstikkende patronen van behoefte bevrediging, de zogenaamde collusies. De grondgedachte achter het collusie model is dat ieder echtpaar elkaar vindt in het onbewuste, overeenkomstige conflictgebieden. Een lange tijd kun je als partners elkaars behoefte voldoen, maar verandering van één van de partners of uitputting brengt frustraties met zich mee van de behoefte bevrediging en leidt tot een crisis. Naar mijn mening geeft een crisis kans tot groei!

Collusie vormingen weerhouden onszelf en de ander autonoom te zijn en verder te groeien. Zo'n relatie wordt op den duur verstikkend en voordat je het weet ben je elkaar alleen nog maar aan het veranderen en vliegen de verwijten links en recht over tafel. Inzicht in je eigen karakterstructuur en in die van je partner weten wat elkaar versterkt en afzwakt, wat je bij elkaar in stand houdt, samen willen groeien, houd je relatie levendig en blijf je in ontwikkeling!

(Frans Schalkwijk, blz. 116)

8) Is je karakterstructuur aan geboren?

Wordt ons menselijk gedrag bepaald door aangeboren genetische eigenschappen of wordt ons gedrag gevormd door onze ervaringen? Ik denk dat er een interactie plaats vindt tussen wat je hebt meegekregen aan erfelijk materiaal, het gezin waarin je bent geboren en de omgeving waar je in bent opgegroeid. Je bent met diverse prikkels in aanraking bent gekomen. Dus er vindt een interactie plaats tussen wat aangeboren is, omgeving en gezin waarin je opgroeit. Wat je met al deze ingrediënten doet, wordt en is jou leven!

9) Kan het zijn dat sommige karakterstructuren je meer aanspreken dan anderen?

Kijk maar eens in je vriendenkring of bij collega's, er zijn mensen waar je allergie's voor bent. De irritatie zegt uiteraard meer over jezelf dan over de ander. Je zou de irritatie als uitgangspunt kunnen nemen om bij jezelf op onderzoek uit te gaan.

Bijvoorbeeld, je hebt allemaal een ideaalbeeld van jezelf. Omdat ideaalbeeld vast te houden onderdruk je de schaduwkanten, dat zijn kanten die niet bij het beeld passen wat jij graag wil zijn. Het zijn deze schaduwkanten, die je in andere mensen waarneemt als irritatie. Wil je groeien en je zelf ontplooien moet je juist de schaduwkant uitnodigen, om in het licht te komen om zo stukje bij beetje geïntegreerd te raken in je persoonlijkheid.

10) Word je altijd aangestuurd door je karakterstructuur?

Als je last hebt van stress, word je meer beïnvloed door je karakterstructuur dan in ontspannen toestand. Stress wil namelijk maar een ding en dat is overleven en daar is nou juist jouw structuur zeer bedreven in. Je karakterstructuur is je overlevingsstrategie die je ooit hebt ontwikkeld om in stressvolle omstandigheden te kunnen blijven functioneren. Het geeft inzicht en rust wat en wanneer je stress ervaart om zo je eigen stress reactie te ontdekken. Dit geeft rust en ontspanning en je karakterstructuur komt minder in de verleiding om het roer over te nemen.

11) Is het confronterend om te ontdekken welk karakterstructuur je bent?

Eenzijds is het confronterend, maar de confrontatie maakt patronen wel helder.

Je leert begrijpen waarom je doet zoals je doet en heb je het gevoel dat je thuis komt, je hoeft je niet meer groter en flinker voor te doen dan je bent. In contact komen met je schaduwkanten vraagt moed en lef en dat zijn super eigenschappen! Met een dosis humor kun je om jezelf blijven lachen, wat relativeert. Je zult merken dat het steeds makkelijker wordt om ook de minder leuke kant van je zelf te ontmoeten.

12) Kan ik nog spontaan zijn als ik steeds bewuster word van mijn patronen?

Volgens mij kun je pas echt spontaan zijn als je bewust bent van jezelf en je motivatie kent. En omdat je steeds echter wordt, ben je ook authentiek en vanuit je authentiek zijn ben je spontaan en transparant.

13) Kun je ook zonder de karakterstructuur test bewuster worden van je zelf?

Er zijn natuurlijk vele wegen die naar Rome leiden. Als je nieuwsgierig bent en open staat, zijn er talloze workshops en cursussen die leiden tot bewustwording. De karakterstructuren en bio energetica kunnen je daarbij helpen.

14) Ben je ooit uitgeleerd over je eigen karakterstructuur?

Dit vind ik één van de grootste verrassingen van het leven, als je denkt het te weten en je hebt het door komt er op een bepaald moment weer zo iets wat je dan weer overstuurt maakt. Je denkt dat heb ik toch al gehad, ik ben toch verder? Maar mijn ervaring is dat je steeds een laag dieper gaat in je wezen, waardoor je andere inzichten krijgt net zolang tot al je weerstanden oplossen en je deze ook niet meer als schaduw in de ander hoeft te zien.

8. Karakterstructuurtest

Lees deze informatie aandachtig door, voordat je de test gaat maken.

Vul de test in hoe je je zelf ziet, niet wat je wilt bereiken en hoe je gezien wilt worden!

- Er is geen tijd gebonden.
- Lees de vragen rustig en geef na elke vraag je waardering die op jou van toepassing is.
- De test is geen prestatie.

De mate waarin een stelling op jou van toepassing is, geef jij een waardering aan. De waardering is opgebouwd van cijfers van 0 tot 10. 0 is een lage waardering 10 is de hoogste waardering.

Omcirkel de waardering hoe jij je zelf ziet.

Voorbeeld:

Ik ben s'ochtends vrolijk: 0 2 4 6 8 10

Stel je ziet jezelf als een redelijk vrolijk ochtend mens, omcirkel je bijvoorbeeld nummer 8.

Ik ben s'ochtends vrolijk: 0 2 4 6 **8** 10

Wil je je antwoord toch herstellen, dan doe je dit als volgt:

Zet een kruis door het foute antwoord en omcirkel vervolgens het antwoord wat beter bij je past.

Ik ben s'ochtends vrolijk: 0 2 4 6 **8** 10

8.1 De test

1) Ik voel mij er vaak niet bij horen.	0	2	4	6	8	10
2) Ik kan moeilijk alleen zijn, want dan voel ik mij leeg en verlaten.	0	2	4	6	8	10
3) Ik wil aardig graag gevonden worden en sloof mij daarvoor uit.	0	2	4	6	8	10
4) Ik krijg aandacht als ik prestaties lever.	0	2	4	6	8	10
5) Ik ben vaak wantrouwig over de bedoeling van anderen.	0	2	4	6	8	10
6) Ik heb liever een huis vol boeken, kunst en cd's dan een dure auto.	0	2	4	6	8	10
7) Ik vergelijk mijzelf vaak met andere mensen.	0	2	4	6	8	10
8) Ik vind het moeilijk om mijn diepste gevoelens te uiten.	0	2	4	6	8	10
9) Ik zorg altijd dat ik er netjes en tot in de perfectie uitzie.	0	2	4	6	8	10
10) Ik laat mij niet kennen, ook al verrek ik van de pijn.	0	2	4	6	8	10
11) Ik vraag vrienden niet te helpen bij mijn problemen, er om lachen is al genoeg.	0	2	4	6	8	10
12) Ik hou van winkelen met een vriendin.	0	2	4	6	8	10
13) Ik vermijd ruzies en confrontaties.	0	2	4	6	8	10
14) Ik heb succes in het leven en voel mij prima.	0	2	4	6	8	10
15) Ik los te veel op met mijn wilskracht.	0	2	4	6	8	10
16) Ik heb een hekel aan carrièrejagers en strebers.	0	2	4	6	8	10
17) Ik verzorg graag andere mensen.	0	2	4	6	8	10
18) Ik kan moeilijk nee zeggen.	0	2	4	6	8	10
19) Voor mij gevoel heb ik strak gespannen spieren.	0	2	4	6	8	10
20) Ik ben goed in controleren en manipuleren.	0	2	4	6	8	10
21) Ik ga voor anderen door het vuur en niet voor mijzelf.	0	2	4	6	8	10
22) Ik ben teleurgesteld als ik wat voor andere doe en zij niets voor mij.	0	2	4	6	8	10
23) Ik voel mij schuldig als ik nee zeg.	0	2	4	6	8	10
24) Ik voel me meestal energiek.	0	2	4	6	8	10
25) Ik zal nooit hulpeloosheid tonen.	0	2	4	6	8	10
26) Als kind was ik vaak aan het dagdromen.	0	2	4	6	8	10
27) Ik vind het moeilijk om een taak of wedstrijd te voltooien.	0	2	4	6	8	10
28) Als kind vond ik het fijn mijn moeder te helpen.	0	2	4	6	8	10
29) Ik vind het prettig om af en toe met mijn partner te ruziën.	0	2	4	6	8	10
30) Ik ontken vaak mijn gevoelens.	0	2	4	6	8	10
31) Ik vind denken makkelijker dan voelen.	0	2	4	6	8	10
32) Als kind hing ik erg aan mijn moeder.	0	2	4	6	8	10
33) Ik probeer te bemiddelen bij een conflict.	0	2	4	6	8	10

34) Ik ga graag de strijd aan met anderen.	0	2	4	6	8	10
35) Ik hecht veel belang aan een bepaald imago.	0	2	4	6	8	10
36) Ik ben mij vaak niet bewust van de behoeftes van mijn lichaam.	0	2	4	6	8	10
37) Ik start te veel nieuwe projecten.	0	2	4	6	8	10
38) Als kind werd ik vaak gepest.	0	2	4	6	8	10
39) Ik durf er voor uit te komen dat ik materialistisch ben.	0	2	4	6	8	10
40) Ik hou van macht en leiding geven.	0	2	4	6	8	10
41) Ik heb vaak het gevoel dat ik niet geaccepteerd wordt.	0	2	4	6	8	10
42) Ik ben soms onverzadigbaar.	0	2	4	6	8	10
43) Ik zie vaak tegen dingen op die achteraf blijken mee te vallen.	0	2	4	6	8	10
44) Ik ben ordelijk in mijn huis en op mijn werk en ik houd graag controle.	0	2	4	6	8	10
45) Ik deel de eerste klap het liefst zelf uit, want de eerste klap is een daalder waard.	0	2	4	6	8	10
46) Ik voel vaak een splitsing tussen denken en voelen.	0	2	4	6	8	10
47) Ik klamp mij vast aan anderen.	0	2	4	6	8	10
48) Ik kan agressief worden als de maat vol is.	0	2	4	6	8	10
49) Ik vind erkenning van anderen belangrijk.	0	2	4	6	8	10
50) Ik voel minachting voor mietjes en slappingen. (ze parasiteren op mij en anderen die wel lef hebben).	0	2	4	6	8	10
51) Ik vermijd gevoelige en intieme relaties.	0	2	4	6	8	10
52) Problemen pak ik liever met z'n tweeën aan.	0	2	4	6	8	10
53) Ik ben een binnenvetter.	0	2	4	6	8	10
54) Bij een conflict wijs ik iemand op zijn onredelijk gedrag.	0	2	4	6	8	10
55) Ik vind dat je hard moet werken, want dan kom je er wel.	0	2	4	6	8	10
56) Ik heb het gevoel dat ik anders ben dan anderen.	0	2	4	6	8	10
57) Ik kan aan een gezellige avond moeilijk een eind maken.	0	2	4	6	8	10
58) Ik ervaar het leven als een zware klus.	0	2	4	6	8	10
59) In een nieuwe situatie leg ik snel contact.	0	2	4	6	8	10
60) Ik word door anderen gezien als een olifant in een porseleinen kast.	0	2	4	6	8	10
61) Bij een conflict trek ik me liever terug.	0	2	4	6	8	10
62) Ik heb neiging tot verslaving.	0	2	4	6	8	10
63) Ik ben onderdanig binnen hechte relaties.	0	2	4	6	8	10
64) Ik ben bang te falen en te verliezen.	0	2	4	6	8	10
65) Ik heb moeite met huilen in het openbaar.	0	2	4	6	8	10
66) In een nieuwe situatie kijk ik eerst de kat uit de boom.	0	2	4	6	8	10
67) Ik wil graag aandacht.	0	2	4	6	8	10
68) Ik uit mij niet snel negatief, uit angst een relatie te verliezen.	0	2	4	6	8	10

69) Ik kan redelijk goed moppen tappen.	0	2	4	6	8	10
70) Ik neem graag leiderschap op mij.	0	2	4	6	8	10
71) Ik voel me niet prettig in grote groepen.	0	2	4	6	8	10
72) Ik ben bang om verlaten te worden	0	2	4	6	8	10
73) Ik klaag en mopper liever, dan dat ik op kom voor mijzelf.	0	2	4	6	8	10
74) Ik ben zakelijk en niet sentimenteel.	0	2	4	6	8	10
75) Ik speel graag een helden rol.	0	2	4	6	8	10
76) Ik voel mij bezwaard als ik een winkel binnen loop en niets koop.	0	2	4	6	8	10
77) Als ik iets wil hebben, ga ik manoeuvreren tot ik het heb.	0	2	4	6	8	10
78) Bij een conflict geef ik toe om de vrede te bewaren.	0	2	4	6	8	10
79) Ik werk hard om mijn doelen te bereiken	0	2	4	6	8	10
80) Ik moet de kar altijd alleen trekken.	0	2	4	6	8	10

8.2 Antwoordformulier

Naam:.....

Datum:.....

Schizoïde Blauw		Oraal Roze		Masochist Groen		Rigide Geel		Psychopaat Rood	
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55	
56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65	
66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75	
76		77		78		79		80	
Score		Score		Score		Score		Score	

9. Uitslag van de karakterstructuurtest

De volgende beschrijvingen over de uitslag van de karakterstructuurtest, zijn in zijn geheel overgenomen van de bestaande test van Neletta van Heuven, het Janusmodel.

9.1 Blauw De fijngevoelige afstandelijke (schizoïde karakterstructuur)

Trekt zich snel terug

Deze karakterstructuren vormen zich in de vroegste jeugd. Bij de allereerste confrontatie met de wereld, bijvoorbeeld de afwijzende ogen van de moeder of vader voelt dit type zich ongewenst. Hij trekt zich terug in zijn schulp, en een ketting van dezelfde ervaring volgt. Terugtrekken wordt de verdedigende reactie. De onbewuste overtuiging die zich nestelt is 'De aarde is niet fijn, ik mag er niet zijn'. Omdat hij zich weg uit het lichaam (aarde) in zijn hoofd (het geestelijke en spirituele) heeft verschanst, ontwikkelt hij het mentale dermate, dat hij wellicht een beter, knapper koppie zal ontwikkelen dan de rest. Zo maakt hij waar, dat hij bijzonder is. Als compensatie van zijn schrijnend gevoel er niet te mogen zijn, plaatst hij zich soms boven het gepeupel der aarde. Zo komt hij over op de ander als afstandelijk, zelfs lichtelijk arrogant. Hij kan gemakkelijk in zijn gedachten en zijn rijke fantasiewereld verdwijnen. Hij verbindt zich niet echt met wereldse zaken noch met de ander. Intimiteit kan bedreigend zijn, seksualiteit nog enger. Hij is de asceet die overal zonder kan. Hij is de humorist met enorme zelfspot. Ook is hij de toneelspeler die zich in iedere rol kan inleven, de intellectuele kamergeleerde of de salonfilosoof. De persoon met deze karakterstructuur is over het algemeen tenger gebouwd. Hij kan er asymmetrisch uitzien en beweegt zich houderig. Dit type moet leren op aarde te landen en zich te verbinden met gewone mensen. Lichamelijke activiteiten zoals sporten, tuinieren en dansen zullen hem daarbij helpen.

Typerende rollen

De afstandelijke, de twijfelaar, de verstrooide professor, de clown, de humorist, de verloren zoon, de romanticus, de anarchist. Bekende mensen met een schizoïde karakterstructuur zijn: Pierre Jansen, Albert Einstein, Vincent van Gogh, Chopin, Charlie Chaplin, Kuifje, Judith Herzberg, Mia Ferroe, Simon Carmiggelt.

Typerende filmrollen

Julia Roberts in *Sleeping with the enemy*
Tom Hanks in *Forrest Gump*
Mozart in *Amadeus*
Psychotherapeut Bill in *Analyse this*

Beroep

Veel voorkomende beroepen bij dit type zijn: schrijver, dichter, kunstenaar, cabaretier of toneelspeler. Een werknemer met die karakter moet niet te veel praktische klussen op zijn bord krijgen. Hij is sterker in het uitstippelen van beleid, het uitdenken van een product of het verzorgen van teksten. Het is een harde werker en hij zal niet gauw ruzie zoeken met zijn meerderen of collega's. Een beetje wereldvreemd is hij wel.

Relaties

Als een schizoïde een relatie aangaat met een psychopatisch type kan dit een groot maar hachelijk avontuur worden. Het ligt natuurlijk aan de ontwikkeling en de bereidheid om te willen groeien om een relatie te doen slagen. Relaties met het rigide zijn werkbaar. Een relatie met een masochistisch type biedt echter de beste perspectieven. Bij deze combinatie zullen beide partners ervoor waken om elkaar pijn te doen. Ook walsen ze niet over elkaars grenzen. Bij de schizoïde kan de masochist zich eindelijk vrij, gerespecteerd en bemind voelen. Aan de andere kant kan de schizoïde zich bij deze combinatie geborgen, verbonden en bemind voelen. Ze kunnen wederzijds tot bloei komen.

9.2 Roze De veelbelovende arme ik (orale karakterstructuur)

Hunkert naar aandacht en liefde

Karakter

De orale karakterstructuur wordt gevormd in de eerste twee jaar (orale periode) doordat een (grote) behoefte aan innemen via de mond wordt gefrustreerd. Misschien werd het kind te vroeg gespeend, kreeg het te weinig borstvoeding of werd het te weinig gekoesterd. Daardoor is het hele verdere leven van een oraal type er op gericht alsnog bij de ander te halen wat zij ooit te kort kwam. Dit type is vaak ziek en is snel ontevreden want andere mensen hebben meer en willen dit niet geven. Ook lokt zij uit tot bemoederen. Orale mensen zijn fysiek vaak of heel mager, slap en ingevallen of juist heel erg dik (vaak bij vrouwen).

De ander moet het leven van deze karakterstructuur in vullen en zin geven. Maar al wat de ander geeft en hoe die zich ook uitslooft het valt uiteindelijk bij dit type in een bodemloze put. Het blijft zich leeg en futloos voelen. Tot de ander het zuigen en claimen beu is en het orale type de wacht aanzegt. Deze voelt zich dan voor de zoveelste keer in de steek gelaten en zal ook snel het volgende slachtoffer zoeken en overtuigen dat deze hem nodig heeft en eerst heel veel geven, totdat ook deze persoon vroeg of laat de rekening gepresenteerd krijgt: een oraal type wil er meestal heel wat voor terug. Een orale persoonlijkheid staat graag in het middelpunt van de aandacht en krijgt dat vaak gedaan via de mond door veel te praten en als deze zijn zin niet krijgt door theatraal te keer te gaan: 'Ik heb altijd alles voor jou gedaan, nooit doe jij eens wat terug'.

De redding van een oraal type zit in hemzelf: het ontdekken van de eigen bron, rijkdom die hij vindt zodra hij zich door zijn eigen leegte heen laat zakken zonder nog houvast te zoeken. Ook de bodemloze put blijkt uiteindelijk niet zonder bodem. Hij moet leren voor zichzelf te zorgen en dingen alleen te doen. Ook moet hij verantwoordelijkheid voor zijn eigen leven nemen.

Typerende rollen

Het slachtoffer, arme ik, Pleegzuster Bloedwijn, de intrigant, de treiteraar, de slapjanus en de dandy. Beroemde orale persoonlijkheden zijn Marilyn Monroe, Mathilde Willink, Chuck Berry.

Typerende filmrollen

Judith Lenght: de voruw die haar man slaat in: Men don't tell
Clint Eastwood in Madison Country
Mr. Bean (oraal/schizoïde)
Demi Moore in Indecent Proposal

Beroep

Orale types werken vaak in de verzorgende en dienstverlenende sector zoals horeca, ziekenhuizen, bejaardenhuizen, etc. Een orale werknemer wekt bij iedereen voortdurend de indruk dat hij al het werk doet. Heimelijk loopt hij echter de kantjes ervan af en leeft hij van pauze naar pauze. Zodra iets fout loopt geeft hij anderen de schuld. Hij is vaak ziek en spant de kroon qua ziekteverzuim.

Relaties

Een orale persoon kan het slechtst een relatie aangaan met een masochist en het best met een rigide of psychopathisch type. De laatste combinatie werpt de meeste vruchten af. Deze twee mensen hebben ene duidelijke opvoedende werking op elkaar. De orale persoonlijkheid wordt op een wat botte, maar niet mis te verstande wijze op eigen benen gezet. Smoesjes om dingen niet aan te gaan worden genadeloos ontmaskerd. De bullebak in de psychopathische structuur wordt wat medegevoel en zorgzaamheid bijgebracht. Beide hebben sterk egoïstische trekken, zodat ze elkaar een spiegel voor kunnen houden. De oraal krijgt geen kans meer om zielig te doen en het kwetsbare kind in de ruwe bolster krijgt de aandacht en vertroeteling die het nodig heeft.

9.3 Groen De zich inhoudende sterke ik (de masochistische karakterstructuur)

Kan moeilijk nee zeggen.

Karakter

De masochistische karakterstructuur ontstaat in de anale fase van het kind (1 ½ - 3 jaar), waarin de ouders te strenge eisen stellen bij de opvoeding en ontlasting van het kind, want papa en mama houden van orde en netheid. Het kind wordt in zijn spontane lichamelijke en verbale uitingen gestraft en soms ook vernederd. Het gaat zich schuldig voelen en wordt gevoelig voor hoe mam het dan wel wil hebben. Het wordt mama's brave lieve jongen. Soms is het de moeder die teveel van hem vraagt. Soms is het de te strenge of botte vader. In het geheim groeit een innerlijk verzet. Eigenlijk gaat hij zijn vader of moeder een beetje haten, maar zijn afhankelijkheid van hem of haar staat dat niet toe en de haat slaat naar binnen: liever zichzelf pijn doen dan zijn ouders. Door zijn schuldige, geslagen houding lokt hij op school soms uit tot pesten. Hij durft niet van zich af te bijten, hij kropt de woede op. Af en toe gaat er wat druk van de ketel in de vorm van sarcastische opmerkingen. Hij uit zo zijn 'shit'. Loopt dan eindelijk een keer de druppel over de emmer, dan barst hij los en is er geen weg meer terug. Dan heb je het bij hem voorgoed verbruid. Omdat hij er zo goed in was moeder te steunen en te plezieren en zijn vaders hardheid veracht, voelt hij zich heimelijk superieur aan elke autoriteit. Hij is vaak warmhartig en plezierig, want hij wil iedereen te vriend houden. Hij moeilijk nee zeggen en zegt daarom ook niet echt ja. Hij is een schuldbewuste goeierd.

Van die goeïgheid wordt vaak misbruik gemaakt. Een vaderfiguur op wiens schouder je graag uithuilt. Fysiek heeft hij vaak een Bourgondisch figuur, mollig en een buikje.

Typerende rollen

De helper, de goedzak, de goeie sul, de rots in de branding, de moederkloek, de zakenman, de verenigingsman, de cynicus en de sarcast. Beroemde masochisten zijn de detective Colombo en de schrijver Jeroen Brouwers.

Typerende filmrollen

Russel Crowe in The Gladiator
Peter Straus, de man die zich laat slaan in Men don't tell
Merilyn Streep in Madison Country
De echtgenoot van Hyacint in Keeping up Appearances
Bridget Jones in B.J. Diary
Robert Williams in Good Will Hunting

Beroep

Masochisten vind je vooral in de wereld van het zakenleven en de makelaardij. Velen opereren als zelfstandig ondernemer, medicus of huisarts.

Een masochist is een degelijk betrouwbare werknemer. Hij maakt 's avonds vaak overuren en vindt dat hij het dan nog niet goed genoeg doet. Hij slikt veel van collega's en geeft af en toe sarcastische steken onder water terug. Tegenover meerderen pleegt hij heimelijk verzet, maar hij blijft vriendelijk en plichtsgetrouw.

Relaties

De schizoïde en masochistische structuren hebben de neiging over zich heen te laten lopen, terwijl de rigide en psychopathische structuren juist de neiging hebben om over andermans grenzen te gaan. Beide haken dus desastreus op elkaar in. Het orale type doet beide: laat eerst over zijn eigen grenzen gaan en draait, zodra ze een poot aan de grond heeft, de rollen om. Een masochist kan daarom beter geen relatie aangaan met laatstgenoemde karakters. Het orale type maakt snel misbruik van de masochist. Het meest hoopvol is daarom de combinatie met een schizoïde karakterstructuur.

9.4 Geel De ambitieuze ondervrager (de rigide karakterstructuur)

Houdt controle na façade en prestaties.

Karakter

Het rigide karakter ontspringt aan het klassieke Oedipus of Elektradrama. Het vier of vijfjarige meisje richt haar eerste erotische gevoelens op haar vader. Deze kan haar gevoelens echter niet beantwoorden en wijst haar af. Kleine Lolita haar hartje breekt. De verleidelijke vrouw in haar is geknakt en gekwetst. Dit zal haar niet nog eens overkomen. Ze pantsert haar hart en ze zal via een enorme omweg aan haar vader gaan bewijzen wat een prima meid zij is. Dat kan op twee manieren. Of zij wordt een superverleidelijke nymfomane, die als het erop aan komt de smachtende minnaar de bons geeft.

Of zij wordt vaders stoere, flinke, knappe meid, die een blits carrière maakt: directie-secretaresse, econome, filmster, schaatskampioene of minister. Zij zal bewijzen dat zij het beste is, iedere strijd wint, hoger op de maatschappelijke ladder klimt dan haar moeder. Ze is de koele kikker die over lijken gaat. Ze voelt de ander niet, want haar hart is afgesloten. De winst; it's lonely at the top. En je moet hard werken en nooit falen wil je de beste blijven: kans op een hartinfarct. De mannelijke tegenhanger bij dit type is vaak een rokkenjager en tevens een carrièrejager. Het zijn de succesboys en girls. Je vindt ze in de glamourwereld van de film en de showbusiness of in de top van het bedrijfsleven. Rigide persoonlijkheden zijn fysiek atletisch gebouwd en hebben een knap uiterlijk. Wel is het hele lichaam gespannen en verkrampd. De rigide karakterstructuur moet leren naar zijn of haar hart te luisteren. Tevens moet hij leren niet langer krampachtig een façade op te houden, maar zich te tonen zoals hij werkelijk is.

Typerende rollen

De kampioen, de koele kikker, de perfectionist, de yup, de manager, de narcist, de onderhandelaar, de betweter, de rationalist. Beroemdheden met een rigide karakterstructuur zijn Claudia Schiffer, Catherine de Neuve, Bill Clinton en zijn vrouw Hillary, Robert Redford en Ridge Forrester.

Typerende filmrollen

Robert Redford in *Indecent Proposal*
Richard Gere in *An officer and a gentleman*
Richard Gere in *Pretty Women*
De moeder in *The horse whisperer*
De psycholoog in *La Stanza del Figlio*

Beroep

Rigide persoonlijkheden zijn vaak werkzaam in de wereld van de politiek of in het bedrijfsleven. Ook komen wij ze tegen in de glamourwereld van de mode en film. Sommigen werken als medisch specialist. Een rigide werknemer is liever de werkgever of op zijn minst de tweede man of vrouw. Hij is zeer ambitieus en gaat over lijken. Hij zal een gelijke een loer draaien als hem dat promotie oplevert. Toegegeven: hij levert ook prestaties en zorgt voor succes. Hij is steeds bezig om zijn werkterrein uit te breiden, lachend, met charme en overredingskracht.

Relaties

Iemand met een rigide persoonlijkheid kan het beste een relatie aangaan met een schizoïde of oraal type. Ook de combinatie met een andere rigide persoonlijkheid biedt perspectieven. Een voorbeeld van de laatste combinatie zijn Hilary en Bill Clinton. De rigide-rigide combinatie gaat goed zolang de façade stand houdt. Beiden zullen zich tot het uiterste inzetten om deze façade in stand te houden. Barst de façade dan is de kans groot dat ook het huwelijk barst, tenzij beide partners tot inzicht en inkeer komen en hun harten openen. Dan is er nog hoop op veel huwelijksgeluk.

Een rigide structuur vindt op intellectueel niveau een gelijkwaardige partner in de schizoïde structuur, maar wanneer er ergernissen optreden, zeer waarschijnlijk door de materiele chaos die de laatste om zich heen weet te scheppen, en de rigide structuur de schizoïde begint te bekritisieren, af te katten en te diskwalificeren zal de laatste snel het loodje leggen en er tussenuit knijpen.

De rigide structuur laat zich aanvankelijk ook graag de zorg en moederlijke aandacht van de orale structuur aanleunen. Het gaat goed zolang de oraal erin volhardt de geweldige prestaties van de zijde van de rigide structuur te bewonderen en zelf voldoende kan blijven genieten en slurpen van de afstraling van die topprestaties op haar zelf als echtgenoot. De oraal is vaak de motor/drijfkracht achter de schermen van de carrière van de echtgenoot.

9.5 Rood De charmante bullebak (de psychopathische karakterstructuur)

Houdt controle via macht en initiatief.

Karakter

Aan het psychopathische kind zijn, zodra het wat kon, al meteen te hoge eisen gesteld. Vaak willen de ambitieuze ouders via dit kind een statussprong maken. Het moet goed worden in dingen die maatschappelijk belangrijk zijn en dat moet met trots aan de burens verteld kunnen worden. De ouders oefenen macht uit en manipuleren het kind in de richting die zij willen. In het kind groeit heimelijk de overtuiging: als je de macht hebt, bereik je alles wat je wilt en kun je anderen naar je hand zetten. Als ik later eenmaal groot en sterk ben...en intussen oefent hij zich in machtsspelletjes op zijn kleine en weerloze klasgenootjes, jongere broertjes, meisjes, de kat of kikkers. Pas als je de macht hebt, krijg je de wereld onder controle, wordt je leven beheersbaar, maak je anderen dienstbaar aan jou. De ouders beloven van alles teneinde het kind op de gewenste koers te krijgen, maar dikwijls werden de beloften dan niet nagekomen. Het kind is diep gefrustreerd geraakt in zijn basisbehoefte aan steun en vertrouwen. De basis voor het wantrouwen, dat zijn hele leven zal gaan beheersen, is gelegd. Zijn relaties zullen kapot gaan aan zijn controledwang en jaloezie, zijn onbedwingbare dwang de ander eenmaal getrouwd, tot zijn onvervreemdbaar bezit te bombarderen, in een gouden kooi gevangen te zetten. Zoals hij zijn eigen angstige gevoelige kind achter een ruwe bolster zou durven erkennen en omarmen is er een 'way out'. Hij moet leren vertrouwen en hulp durven vragen en te accepteren (hulp vragen is geen zwakte, maar verantwoording nemen voor je tekort). Een psychopathische persoonlijkheid heeft een sex-appeal en is soms mooi en atletisch gebouwd. Opvallend is zijn opgeblazen borst, smalle heupen en wakkere ogen.

Typerende rollen

De baas, de geboren leider zonder groep, de vechtjas, de bullebak, de uitsmijter, de presteerder. Voorbeelden van bekende personen met een psychopathische structuur zijn Richard Nixon, Khadaffi, Jimmy Bravo, Stephany uit de Bold and the Beautiful.

Typerende filmrollen

Jack Nicholson in As good as its gets
Jack Nicholsom in The shining
Robert de Niro in Alalyze this
American Psycho, The serial killer

Beroep

Psychopathische types vinden we vooral in de politiek, het bedrijfsleven en onder chirurgen. Een psychopathische werknemer is het hoofd van zijn afdeling of hij is de werkgever. It's lonely at the top. In zijn verheven eenzaamheid vertrouwt hij niemand. Hij is voortdurend bedacht juist door zijn naaste onderdanen onderuitgehaald te worden. Hij is een moedige initiator, die charmant en verleidend kan zijn: een charismatische leider.

Relaties

De psychopathische karakterstructuur kan het meest vruchtbaar een relatie aangaan met een oraal type. Deze combinatie is het meest hoopvol.

De combinatie van een psychopathische persoon met een schizoïde karakter kan makkelijk uitlopen op een drama waarin de psychopathische de schizoïde bedreigt, intimideert, slaat en 'stalked' (zie *Sleeping with the enemy*). Het gaat goed als de schizoïde voldoende rigide patronen heeft om overeind te blijven, bijvoorbeeld Helen Hunt in *As good as it gets*.

Naar mijn mening, heb ik de overtuiging dat elke vorm van relatie, als er voldoende raakvlakken zijn, kan slagen. Of je nou een masochistische, rigide, schizoïde, psychopathisch structuur hebt, het maakt niet uit. Je bent meer dan de karakterstructuur en een relatie kan je ook hebben op de gezonde en geheelde delen in de mens.

Het is juist dat de problemen ontstaan op de weerstanden en de overlevingspatronen. Welke je ook kunt zien als uitdaging om te kijken wat daar achter zit. Dat je elkaar het onnodig moeilijk kan maken en situaties uitlokt en in stand houdt heb ik beschreven in de collusie vorming. Geen enkele relatie is perfect om relaties helder en tevreden te houden is de beste en relatie die met jezelf. Het is een cliché, maar vanuit de steeds beter relatie met jezelf kun je pas goede en bevredigende relaties aangaan.

10. Oefeningen voor verschillende karakterstructuren

De oefeningen zijn gebaseerd op danstherapie sessies. In de danstherapie treedt de lichamelijke activiteit dans op de voorgrond. Tegelijkertijd wordt er ook gewerkt op het afstemmen van gevoel, denken en handelen. Basis vertrouwen en levensvreugde worden vaak ondermijnd door negatieve ervaringen. Het doel van danstherapie is meer rust, levensvertrouwen en levensblijheid ontwikkelen. Het uitgangspunt is dat ieder mens een gave kern heeft. Door diverse invloeden van buiten, wordt daarvan afgeweken met als gevolg dat positieve en negatieve gevoelens worden verdrongen. (Charlotte Querido, 1996, blz 2)

Vanuit mijn ervaring op het gebied van dans ben ik gaan kijken in hoeverre ik dit kan combineren met oefeningen vanuit de bio energetica voor karakterstructuren. Een tekening maken, gronden, ademen en verschillende bewegingsoefeningen op muziek kunnen een bijdrage zijn tot bewustwording. Bij de verschillende karakterstructuren, heb ik een passende lichamelijke (dans) oefening beschreven wat bij de structuur past. Overigens zijn alle oefeningen goed voor elke karakterstructuur. Uitgangspunt is plezier met je lijf in de beweging.

De oefeningen nodigen uit om helemaal te worden wie je bent. Dit gedicht sluit mooi aan bij dit onderwerp.

Ritmen

*Als ik dans met het leven
Bewaar ik m'n eigen ritme
Ik houd m'n eigen maat
De getijden van mijn ziel
afgestemd op mijn maat
Door mijzelf te respecteren, respecteer ik iedereen
Als jij danst met het leven, wat is jou ritme dan?
Is het traag, snel, levendig, herhalend, met passie
Is je tempo gemakkelijk of wispelturig, zacht en wiegend
Of ziedend, weldadig of... verwarrend
Wat is jou ritme? Weet je dat?
Misschien heb je je eigen ritme nooit ontdekt omdat je heen wilden behagen
Het is essentieel om je eigen ritmen te volgen
Als je meestroomt met jouw eigen ritme, krijg je meer energie
Je onderdrukt het natuurlijke in jezelf niet meer
Dans je mee...?*

(Amy Sophia Marahinsky, 2001, blz. 119)

10.1 Tekening

Teken je lichaam op een pagina, zoals je dat voelt, ervaart etc. Je hoeft hiervoor geen tekentalent te zijn, het gaat niet om hoe goed je iets kunt. Aan de tekening kan ik zien welke structuur er dominant is op dit moment. Het is boeiend om daar samen naar te kijken, dan krijgt het ook een speels karakter.

10.2 Gronden

Een goede gronding stimuleert een goed contact met je lichaam en van daaruit een goed contact met je gevoel. Mensen die geleerd hebben om goed te gronden zijn meer ontspannen en hebben minder de neiging om 'in hun hoofd te gaan zitten'. Goed gronden betekent letterlijk en figuurlijk staan op eigen benen in contact met de aarde en in contact met je zelf. Je staat voor jezelf! Gronden zorgt dat er een goede energiedoorstroming kan plaatsvinden door het hele lichaam. Het zorgt er voor dat je met beide benen op de grond staat. Eén van de belangrijkste aspecten van gronding is een goede houding van het lichaam. De zogenaamde basishouding uit de bio-energetica zorgt ervoor dat je goed kunt gronden.

Kenmerken van die basishouding:

- V eten recht onder je op schouderbreedte;
- Met de grote tenen recht naar voren;
- Knieën niet op slot en licht gebogen;
- Het bekken licht naar voren gekanteld met de billen naar de grond;
- Een vlakke rug; de borstkas naar voren gericht;
- Het hoofd rechtop de romp;
- De armen hangen in deze houding ontspannen omlaag.

Oefening gronden:

Ga zitten in een makkelijke houding. Voeten op de grond, maak contact met de grond, sluit je ogen. Laat je hoofd zwaar worden. Gedachten laat je los. Hoofd, nek, schouders laat je zakken. Armen worden zwaar, rechterarm zwaar, linkerarm zwaar en handen/ vingers. Ontspan je rug, wervels van de rug van boven naar beneden, wervel voor wervel. Bekken en bekkenbodem. Aandacht naar je borst, ontspan, maag, buik, buikorganen en je spieren. Volg je adem tot diep in je buik. Als je uitademt laat je de spieren van je benen los, knieën, onderbenen en voeten. Houdt met je voeten contact met de grond.

Ga weer even met al je aandacht naar je buik. Probeer dit goed te voelen. Ga dan nu met al je aandacht naar je voeten, voel hoe ze vastgeplakt zitten op de grond, (de aarde). Verbeeld je dat je met je voetzolen energie opzuigt uit de aarde. De energie gaat door je voeten, enkels, knieën en heupen naar je buik, probeer deze stroom goed te voelen. Als je deze stroom goed voelt geef je deze de naam RUST, adem rustig door. Ga nu met al je aandacht naar je hoofd, je kruin. Verbeeld je dat er een gaatje in je kruintje zit en dat je door dat gaatje energie uit de lucht zuigt en dat gaat dan door je hoofd, hals, rug, borst en armen naar je buik. Probeer deze energiestroom goed te voelen. Adem rustig door. Als dit goed voelt geef je deze stroom de naam KRACHT. Laat de energiestroom RUST via je voeten, enkels, kuiten, heupen naar je buik stromen en laat de energiestroom KRACHT via je hals, rug, borst, armen naar je buik stromen. In je buik komen deze twee stromen samen. Probeer dat goed te voelen. Dit is rust in kracht en kracht in rust.

10.3 Ademen

Voor de ademhaling geldt, dat het belangrijk is daar zoveel mogelijk bewust van te zijn. Ademen doen we de hele dag, dus het is een kleine moeite om regelmatig even aandacht te hebben voor hoe de adem in en uit het lichaam stroomt.

Ga rustig zitten of liggen met je handen op je buik. Volg je ademstroom naar binnen en met uitademen naar buiten, nemen en geven. Laat de adem, zonder het te willen controleren, naar binnen stromen, waarbij je voorstelt dat als je inademt positiviteit inademt en bij het uitademen alle negativiteit los laat. Met elke ademhaling word je lichter en schoner.

Met je bewust zijn kun je de ademstroom sturen naar alle delen van je lichaam waar het koud, donker of pijnlijk aan voelt. Zo zorg je met je adem, dat je bewust wordt van je hele lichaam. Met goed ademen geef je jezelf ook de ruimte om er helemaal te zijn.

10.4 Oefening voor schizoïde karakterstructuur

Omdat er veel energie in het hoofd zit bij deze structuur, zijn de oefeningen gericht op gronden en aarden. De overtollige energie moet naar de voeten. Op je blote voeten stampen op Afrikaanse muziek, maakt dat de energie naar de voeten gaat.

10.5 Oefening voor orale karakterstructuur

De oefeningen en dansen zijn gericht op spieren versterken en het uithoudingsvermogen op te peppen. Het is de bedoeling dat deze structuur contact gaat maken met hun eigen kracht. Leren voelen dat in contact komen met je eigen kracht steun geeft. Vanuit deze steun leren om behoeften uit te spreken. Het samen dansen en voelen waar de grens is van jezelf en de ander. In je eigen energie blijven en toch contact met de ander hebben.

10.6 Oefening voor masochistische structuur

De oefeningen en dansen zijn gericht op ‘mogen’ in plaats van ‘moeten’. Het uiten van de hoeveelheid energie die in het lichaam op gesloten zit en als een bom kan ontploffen. Boosheid en ongenoegens leren naar buiten te brengen. Adem oefeningen, gronding oefeningen, armen en benen wegschoppen en expressie uiten. Op die manier kunnen de onverwerkte indrukken gaan stromen en een plek krijgen. Buik en bekken dansen, met de heupen zwoele bewegingen maken op soulmuziek. Vooral genieten en plezier maken.

10.7 Oefening voor Rigide karakterstructuur

De rigide karakterstructuur vindt relaties aan gaan moeilijk. Oefeningen en dansen samen doen vind hij uitnodigend om zichzelf te openen en dat ook te voelen. Er is een mooi spiegelende dansoefening op Chopin, het wiegeliedje. Op een zachte manier wordt het hart geopend.

10.8 Oefeningen voor psychopathische structuur

In contact komen met wat ze echt voelen, herstellen en de relatie aan gaan met zichzelf. Vertrouwen en overgave staan centraal. Veel ademoefeningen en ontspanning na inspanning zijn belangrijk om in contact te komen met je gevoel. De dans zelf laten ontstaan in de vorm van bewegingen, zoals dat ervaren wordt. Ga mee wat er op dat moment is, wat een enorme overgave vraagt van deze structuur.

11. Totstandkoming en bevindingen test

Verdieping in literatuur over karakterstructuren en de soort vragen uitzoeken, wat past bij deze test, zijn voorafgaand van belang geweest om de test te ontwikkelen. Tevens is de test gebaseerd op de bestaande karakterstructuurtest van Neletta van Heuven en zij is de opdrachtgever. Zij wil in de uitslag van de test met kleur werken, omdat dit een uitgangspunt is voor het schrijven van haar boek. De test is een therapeutisch model en gebaseerd op de psychoanalyse

Om een vragenlijst samen te stellen, ben ik uitgegaan van een aantal richtlijnen. De validiteit, betrouwbaarheid, normgroep, onderwerp en lengte vragenlijst waren voor mij van belang, om de vragenlijst op te stellen.

- Meet de test wat deze zegt te meten? (Validiteit)
- Geeft de test dezelfde uitslag weer als je de test een aantal dagen achtereen maakt? (Betrouwbaarheid)
- Een 'goede test' heeft altijd een goede normgroep, het liefst een Nederlandse. Want culturele verschillen, die tussen Nederlands en bijvoorbeeld een Amerikaan, kunnen groot zijn. (Normgroep)
- De karakterstructuur uit de persoon halen. (Onderwerp)
- Hoe korter de vragenlijst, hoe minder de test meet. Maar als de lijst te lang is, wordt de concentratie minder, waarop de betrouwbaarheid van de antwoord discutabel zijn. (Lengte vragenlijst)

(Onderzoek naar vragenlijsten, 1999)

Hoe meet je een vraag?

Naast een dominante karakterstructuur heb je ook één of meerdere substructuren. Om een zo'n helder mogelijk beeld te krijgen, heb ik de waarde van de vragen zo geschreven, dat iedereen elke vraag moet beantwoorden. Optimaal informatie uit de verschillende structuren te halen. Weten wat typerend is voor een karakterstructuur, daarop heb ik mijn vraagstelling op gebaseerd.

Bevindingen test

Om het uiterste eruit te halen, rekeninghoudend met het concentratievermogen, heb ik voor 80 vragen gekozen. Hoe meer vragen, hoe minder de concentratie en betrouwbaarheid van de antwoorden.

10 proefpersonen hebben voor mij de test gemaakt. Ik heb hen om feedback gevraagd wat zij van de test vonden. Dit waren voor mij de belangrijkste opmerkingen. Naar aanleiding van deze opmerkingen heb ik mijn test aangepast. Ik kon mij goed vinden in de feedback:

- Vragen te lang.
- Twee onderwerpen in één zin was verwarrend.
- Gezegdes en spreuken gebruiken in de test te moeilijk.

De proefpersonen vonden de test confronterend, het zet je aan het denken, het maakt je nieuwsgierig wat de uitslag zal zijn en vragen zijn herkenbaar. De test geeft verrassende uitkomsten. De structuur die op dit moment dominant is in iemand leven, komt duidelijk en helder uit de test.

Conclusie en Aanbevelingen

Conclusie

De karakterstructuren ontstaan in de eerste 5 levensjaren. Ze ontstaan vanuit een verdedigingmechanisme, om gemakkelijk met pijnlijke situaties om te gaan. In je volwassen leven kan dit inzicht je een verdieping geven in je persoonlijkheid. Je zet je masker af, zodat je met het klimmen van de jaren een heel en compleet mens wordt.

Naar mijn mening is de doelstelling bereikt. Het uitdiepen van de 5 karakterstructuren is het uitgangspunt geweest om de test te ontwikkelen. Door middel van 80 vragen kan de therapeut snel tot de kern van de problematiek van de cliënt komen. Je komt er achter welke karakterstructuur dominant is en welke problematiek er aan verbonden is. De uitslag van de test kun je onderbrengen in een therapeutisch model. Neletta van Heuven wil de test gebruiken in haar nieuwe boek.

Ondanks dat de test bruikbaar is op dit moment in de praktijk, is de test nog niet uit gekristalliseerd. De test is nog volop in ontwikkeling. De feedback uit de praktijk maakt dat de test steeds beter en betrouwbaarder wordt. Een goede test schaaft zich zelf steeds bij en gaat mee met de ontwikkelingen van de maatschappij.

Aanbevelingen

Het uitgangspunt voor het ontwikkelen van de test is de bestaande karakterstructuur test van Neletta van Heuven. Ik heb een aantal aanbevelingen in deze test doorgevoerd, om de test te verbeteren.

- Als de testpersoon een antwoord op een vraag wil geven, geen kleur achter de vraagstelling noemen. Ik ben van mening dat een testpersoon zich bewust of onbewust laat beïnvloeden door kleur. Omdat kleur een persoonlijke beleving is.
- De vragen waren in de bestaande test te lang. Hierdoor kreeg je meerdere onderwerpen in één zin en werd de vraag erg onduidelijk.
- Ik heb een antwoordformulier gecreëerd. Het doel hiervan is, dat een testpersoon thuis de test kan maken en zelf de antwoorden kan invullen. Op die manier krijgt de testpersoon een snel overzicht welke karakterstructuur dominant naar voren komt.

Literatuurlijst en literatuurverwijzing

- Alexander Lowen, *Bio-energetica*, 7^e druk 1991, Servire Uitgevers B.V., Katwijk, ISBN 90-6325-274-9
- Alexander Lowen, *Handboek bio-energetica*, 3^e druk 2003, Kosmos-Z&K Uitgevers B.V., Utrecht, ISBN 9021537206
- Anodea Judith, *Handboek chakra psychologie*, 4^e druk 1999, Uitgeverij J.H. Gottmer/ H.J.W. Becht B.V. Bloemendaal, ISBN 90-230-0954-1
- Ansgar & Dietlinde Rank, *Je lichaam als spiegel*, 2^e druk 1997, Uitgeverij Servire B.V. Utrecht, ISBN 90-6325-489-X
- Barbara Brennan, *Een bron van licht*, Uitgeverij J.H. Gottmer/ H.J.W. Becht B.v, 1994, Bloemendaal, ISBN 90-230-0848-0
- Charlotte Querido, *Leven in dans: leerboek danstherapie*, Uitgeverij Fagus, Aalten, ISBN 90-70017-20-2
- Dijkstra en Smit, *Onderzoek met vragenlijsten, een praktische handleiding*, VU Uitgeverij Amsterdam, 1999, ISBN 90-5383-588-1
- Frans Schalkwijk, *Diagnostiek in de praktijk*, 2003, Uitgeverij Boom Amsterdam, ISBN 90-5352-8482
- Gustav Bally, *De psychoanalyse van Sigmund Freud*, 1963, Uitgeverij 't Spectrum, Utrecht/Antwerpen
- Hanneke Korteweg, Frank Huizen en Hans Korteweg, *Innerlijke leiding*, 6^e druk 2000, Felix Uitgeverij B.V., ISBN 90-215-9931-7
- Henk van der molen, Sandra Perriijn, Marcel A. van den Hout, *Klinische psychologie, Theorieën en psychopathologie*, 1997, Uitgeverij Wolters Noordhof, Groningen, ISBN 90-01-59633-9
- Henk van der Molen, Guus Smeets, Susan M. Bogels en Arnoud Arntz. *Klinische Psychologie Diagnostiek en Therapie*, 1999, Uitgeverij Wolters Noordhof, Groningen, ISBN 90-01-59634-7
- John Pierrakos, *Energetica van de ziel (over core energetica)*, Uitgeverij J.H. Gottmer/ H.J.W. Becht B.v, 1994, Bloemendaal, ISBN 90-230-0917-7
- Lawrence Pervind and Oliver John, *Personality, theory and research*, 2001, John Wiley & Sons, Inc., ISBN 0-471-35339-6
- L. Rooijendriek, A Dijt, G.J. Wijers, *De mens in thema's*, 8^e druk, Uitgeverij Nelissen Soest, 2002, ISBN 90-2441623X

- Marietta van Attekum, *Aan den lijfe (lichaamsgerichte psychotherapie volgens pesso)*: 5^e druk 2003, Uitgeverij Swets & Zeitlinger B.V., Lisse, ISBN 90-265-1502-2
- Monique Schouten, *De psychologie van het ennagram*, 2^e druk 2003, Uitgeverij Kosmos Z&K, Utrecht, ISBN 90-215-359-5
- Martine F. Delfos, *Ontwikkelingspathologie: Kinderen in ontwikkeling. Persoonlijksleer*, 5^e gecorrigeerde druk 2003, Uitgeverij Swets & Zeitlinger B.V. Lisse, ISBN 90-265-1446-8
- Nick Totton, *Reichiaans lichaamswerk*, 1997, Uitgeverij Karnak, Amsterdam, ISBN 90-6350-081-5
- Siddhartha, *In de ban van je kinderbeelden*, 1988, Uitgeverij Body & Soul, Voorschoten, ISBN 90-7226-101-1
- Peter Gerrickens, *Kwaliteiten een verfrissende kijk op eigen-aardigheden*, 6^e druk 2002, Uitgegeven door Gerrickens training & advies, ISBN 90-74123-023
- Roediger, *Psychologie, een inleiding Roediger*, 2^e oplage 2001, Uitgeverij Academia Press, Gent, ISBN 90-3820146X

Artikelen, informatie van internet, gedichten, folders

- Artikel: lichaamsgerichte psychotherapie, *Psychologiemagazine*, therapiewijzer 2003
- Gedicht ritmen: Amy Sophia Marahinsky, Het godinnen orakel, 1998, 3^e druk 2001, blz. 119,
- Hans Andreus – gedicht, Els Condor, www.elcondor.nl,
- www.reichweb.nl
- www.ouroboros.nl, Paul Houkes, 9 juli 1993
- www.hergeboorte.nl
- Neletta van Heuven, folder Janus, Centrum voor zingeving en psychotherapie.

Nawoord

Het maken van dit verslag was een enorme reis naar binnen, in mijzelf. Ik heb dit verslag niet kunnen maken zonder op zoek te gaan naar mijzelf. Waar ik sta op dit moment in mijn leven, welke karakterstructuur voor mijn verdedigingsstrategie zorgt en waar dit in mijn ontwikkeling als kind is ontstaan.

Hoe meer ik mij heb verdiept in de ontwikkelingsfase van de mens en de psychoanalyse, hoe meer ik verstrikt raak in complexiteit. Zitten we echt allemaal zo in elkaar? Hebben we allemaal gekwetste kindertjes in ons zelf die de wereld waarnemen vanuit deze ontwikkeling stadia? Zijn we allemaal ergens blijven steken?

Maar is het eigenlijk wel complex? Is dit niet de bedoeling van ons mens zijn en ons bezoek hier op aarde? Moeten we met elkaar en van elkaar niet leren wat onvoorwaardelijke liefde is? Soms weet ik het even niet meer en dan ga ik terug naar de basis in mijzelf. Dat is stukje bij beetje liefde in en voor mijzelf krijgen. Vandaar uit kan ik liefde, mededogen en compassie voor mijn mede mens geven.

Ik vond dit verslag maken erg boeiend en het heeft mij in mijn ontwikkeling verder gebracht. Ik ben er helemaal ingedoken en met enorm veel passie en enthousiasme heb ik er aan gewerkt. Ik vond de vragen maken voor de test een hele klus en niet gemakkelijk. Het was een heel gepuzzel en het deed een beroep op mijn creativiteit en vindingrijkheid.

Het maken van deze eindschrift is het slot van drie jaar hbo psychologie.

Ik ben op weg en zonder de afgelopen drie jaar hbo psychologie had ik deze eindschrift niet kunnen maken, het is een proces geweest. Dit proces houdt voor mij niet op, omdat leren en ervaren een onderdeel vormt van het leven. Vandaag sta ik hier en denk ik, zo maar leven en ervaren brengen je weer verder in ontwikkeling.

Ik voel mij een rijk mens met zoveel diepgang en vanuit dit voelen voel ik mij verbonden met mijn mede mens en probeer ik mijn tijd hier op aarde zo eerlijk en van uit mijn diepste zijn door te brengen.

Ria Suyderhoud