

Persoonlijke ontwikkelingsstatus van:

d.d.

Kruis aan hoe vaak je een bepaald afweermechanisme gebruikt. De keuze is tussen zelden, weinig, vaak of heel vaak.

In *'Ik ben van gisteren'* c.q. *'Ik voel (n)iets voor verandering'* lees je precies wat zo'n afweer is. De definitie, voorbeelden hoe je ze herkent, de energetische omschrijving, en het psychologische niveau (rijp, mediorijp of onrijp).

De termen rijp / onrijp geven de mate van emotionele groei aan. Zoals fruit dat onrijp is nog moet uitgroeien tot dat het rijp is. Ditzelfde geldt voor emotionele reacties op mensen en op situaties. De termen zijn dus geen kwalificaties van slecht of goed. Ze geven alleen een staat van ontwikkeling aan. Doel is zoveel mogelijk richting rijpe afweer op te schuiven.

Onrijpe afweer kost namelijk veel meer energie en leidt ook eerder tot klachten of vermoeidheid dan rijpe afweer. In eerste instantie leidt het tot klachten bij jezelf, maar de impact van onrijpe afweer op de omgeving leidt ook bij hen tot 'slijtage'. Dat kan negatieve gevolgen geven in arbeidsverhoudingen en in relaties. En zo via die route als een boemerang terugkeren en bijdragen tot klachten en/of vermoeidheid.

Daarnaast is belangrijk hoe de onderlinge verhouding tussen rijp en onrijp is. De balans moet liefst uitslaan naar de rijpe afweer. Hierdoor kan de (geestelijke) gezondheid, naar de goede kant uitslaan.

Ook is het goed om na te lopen hoe bepaalde afweervormen zoals onnipotentie (onrijp), humor (rijp) en altruïsme (rijp) gebruikt worden. Onnipotentie bijvoorbeeld kan ertoe leiden, dat je te vaak of te snel zaken voor anderen beslist. Hoe goed bedoeld het soms ook kan lijken. Dat creëert uiteindelijk een negatief relatiepatroon. Humor is op zich prima, zolang iedereen erom kan lachen. Zodra het ten koste gaat van de ander is het onrijp en is de bijwerking, dat het vijandschap creëert. Altruïsme lijkt prachtig, de negatieve kant ervan is, dat het je eigen wensen en behoeften kan ondersneeuwen. Met als risico, dat je stelselmatig het kortste stootje trekt. Zo valt er natuurlijk veel meer nog over je persoonlijke ontwikkelingsstatus van de afweer te vertellen.

Wil je overleg over het eindresultaat van jouw persoonlijke ontwikkelingsstatus? Hoe je dit het best kunt interpreteren? Of wat je nu verder praktisch met deze informatie kunt? Je kunt altijd een beeldbel-consult met me afspreken hierover. Schroom niet en mail me gerust hierover.

(r = bijzonder rijp, m = medio-rijp en o = onrijp)

	Afweermechanismen	zelden	weinig	vaak	heel vaak

m	Affect-isolatie				
r	Affiliëren				
o	Ageren				
r	Altruïsme				
r	Anticiperen				
o	Apathie				
r	Assertiviteit				
o	Autistische fantasie ...				
o	Devaluatie				
o	Dissociatie				
o	Hulp-afwijzend-klagen				
r	Humor				
o	Idealiseren				
m	Intellectualiseren				
r	Onderdrukken				
o	Ongedaan maken				
o	Omkering				
o	Omnipotentie				
o	Ontkenning				
o	Passieve agressie				
m	Projectie				
m	Rationalisatie				
o	Reactieformatie				
r	Relativeren				
o	Somatiseren				
o	Splitsing				
m	Spiritualiseren				
r	Sublimatie				
o	Verdringing				
m	Vermijding				
m	Verplaatsing				
r	Zelfobservatie				

Tip: herhaal deze oefening eens na zo'n vier maanden en kijk waarin je vooruit gegaan bent.