

VIJF KARAKTERSTRUCTUREN VAN REICH

WAT KAN JE ER MEE?

De vijf karakterstructuren. Wat kan je er mee?

*Je onbewuste is bereid
om het leven te accepteren zoals
het je overkomen is.
je kunt het transformeren in een nieuw licht,
zodat je niet langer blijft steken
in waar je ooit begon.
Het is ermee als met de puntige dorens
die de begeleiders zijn
van sterke rozen.
De bloeiende rozenstruik
verspreidt zijn geur
tot ver in de omtrek*

Inleiding

Wilhelm Reich kwam na veel onderzoek en observatie tot de conclusie dat het merendeel van de mensen die hij behandelde was onder te brengen in vijf categorieën. Hij ontdekte dat mensen met gelijksoortige jeugdervaringen en ouder/kind relaties lichamelijke overeenkomsten vertoonden. Ook ontdekte hij dat mensen met eenzelfde lichaamsbouw in grote trekken een gelijksoortige psychische dynamiek bezaten. Deze dynamiek wordt niet alleen bepaald door de ouder/kind relatie, maar ook door de leeftijd waarop het kind het leven voor het eerst als zo traumatisch heeft ervaren, dat het zijn gevoelens en daarmee ook de energiestroom ging blokkeren en het afweermechanisme begon te ontwikkelen dat hem tot een gewoontepatroon zou worden. Het energetisch blokkeren of afweren van een in de baarmoeder ervaren trauma gebeurt op een heel andere manier dan wanneer het trauma in het orale stadium, bij de zindelijkheidsstraining of in de latentieperiode wordt opgelopen. Dit is niet meer dan natuurlijk, omdat het individu en zijn energieveld tijdens de verschillende levensfasen sterk veranderen. De karakterstructuren zijn uit pijn geboren en daarom is hun onderliggende intentie positief. Ze waren er tenslotte in eerste instantie om het kind veiligheid, bescherming en rust te geven. Weliswaar een benauwende veiligheid, maar wat moest het anders?

Reich beperkte zich niet tot de puur biologische en medische kennis. Alexander Lowen en John Pierrakos hebben de verschillende karakterstructuren onderverdeeld in meerdere aspecten waaronder ook spirituele en energetische aspecten.

Binnen eenzelfde persoon kunnen karakterstructuren wisselen; ze zijn allerminst statisch. Niemand heeft een vastomschreven karakterstructuur ontwikkeld. Je kunt zeggen dat iedereen diverse deelpersoonlijkheden heeft, waarvan er één dominant is.

De volgende vijf karakterstructuren worden onderscheiden in: **schizoïde, orale, psychopathische, masochistische en rigide.**

Elke dominante karakterstructuur heeft haar eigen mogelijkheden om de achterliggende kwaliteit (potentie) te ontwikkelen. Die potentie ligt besloten in de uitdaging, die voor elke karakterstructuur verschillend is. In de hierna volgende beschrijvingen wordt de potentie van elke karakterstructuur expliciet benoemd. Het gaat er immers om hoe we de effecten van de overlevingsmechanismen, die op latere leeftijd de persoonlijke groei en ontwikkeling blokkeren, tot nieuwe potenties kunnen herkaderen en transformeren.

1. De schizoïde karakterstructuur (‘de zich bij elkaar houder’)

kritische leeftijd:	conceptie tot ca. ½ jaar
omgeving:	afwijzende ouders (moeder)
gedrag:	zich terugtrekken; onzichtbaar zijn
geschonden basisrecht:	het recht om te bestaan
overtuiging:	ik heb geen recht om te bestaan
uiterlijk:	Mensen met een schizoïde karakterstructuur zijn gewoonlijk lang en slank, maar hebben soms een zware romp. De gewrichten zijn gewoonlijk zwak en het lichaam is slecht gecoördineerd, met koude handen en voeten. Dikwijls is er sprake van een afwijking van de ruggengraat. Soms is de ene schouder breder dan de andere. Het lichaam heeft zwakke, dunne polsen, enkels en kuiten en staat niet stevig op de grond. Het hoofd wordt vaak afgewend en de blik is wazig alsof de persoon maar gedeeltelijk aanwezig is. Hij wordt vaak gezien als wat zonderling.

Oorzaak:

De basis voor de vorming van de schizoïde karakterstructuur is gelegd tijdens de zwangerschap of vanaf de geboorte, omdat het kind gedurende die periode ontkend en afgewezen wordt. Een van de oorzaken van die afwijzing kan zijn dat de ouders het kind niet echt wilden, maar dat ze het 'genomen' hebben in een poging om hun huwelijk bij elkaar te houden. Een andere oorzaak kan zijn dat de moeder nog niet rijp was voor een zwangerschap en daardoor veel spanningen had tijdens de draagperiode. Het gevolg hiervan kan zijn dat de moeder een openlijke of bedekte vijandschap uitstraalde ten opzichte van het kind. Andere oorzaken die ten grondslag liggen aan de vorming van deze karakterstructuur kunnen een moeilijke of pijnlijke geboorte zijn. Het kind kan ook geboren zijn in een gezin met een ruwe, vijandige sfeer.

Op de een of andere manier heeft iemand met de schizoïde karakterstructuur het bestaan in deze wereld al in de wordingsfase als een grote bedreiging ervaren. Hij voelt een onbestemde angst vernietigd te worden.

Gedrag:

Omdat het kind lijfelijk niet aanwezig mocht zijn, is zijn hoofd zijn toevluchtsoord geworden. Hij kan zich zonder enige moeite eenvoudig terugtrekken ergens ‘ver weg’ in de spirituele wereld. Terugtrekken omdat hij hier eenvoudigweg niet wil zijn. Hij kan zich ook gemakkelijk uit zijn lichaam losmaken en doet dat ook geregeld. Je kan zeggen dat zijn contact met de aarde te wensen over laat.

Iemand met een schizoïde karakterstructuur spreekt vaak in onpersoonlijke taal. Hij spreekt in algemeenheden en heeft de neiging tot rationaliseren.

Iemand met een schizoïde karakterstructuur vindt aanraking angstig; hij krimpt vaak ineen. Hij is dikwijls wantrouwend en argwanend en heeft de neiging de ander af te wijzen voordat hij zelf afgewezen wordt. Hij is met lichaam en geest alert op gevaar.

De uitdaging: Het eigen lichaam ontdekken

Potentie: toegang tot mystieke dimensies.

Transformatie:

De kwaliteit, die ligt achter het mentale buitensluiten van de wereld om zich heen, is de potentie van grote innerlijke rijkdom, die de toegang kan verlenen tot extatische, mystieke dimensies. Mensen met een schizoïde karakterstructuur zijn over het algemeen spiritueel ingesteld. Ze hebben een sterk gevoel voor de diepere zin van het leven. Vaak proberen ze de mensen die hen op aarde omringen in contact te brengen met de spirituele wereld. Ze zijn heel creatief, hebben veel talenten en veel creatieve ideeën.

Tijdens deze ontdekkingsreis is het belangrijk dat iemand met een schizoïde karakterstructuur de andere kant – het lichaam, waarvan hij zich afgesplitst heeft – exploreert. Iemand met een schizoïde karakterstructuur die bijvoorbeeld volledig durft open te staan voor zijn seksualiteit, ontdekt ongekende mogelijkheden tot extase.

Belangrijke voorwaarde voor transformatie is allereerst een veilige situatie met veel acceptatie en warmte. Hij zal moeten leren met beide benen op de grond te staan zodat daarna de angst en woede naar buiten kunnen komen. Zo kan hij zijn innerlijke pijn en zijn hunkering naar contact met anderen naar buiten brengen en zal hij daarmee de ruimte scheppen om van zichzelf te houden.

Om het gevoel van verbondenheid met de wereld te ontwikkelen kunnen voor iemand met een schizoïde karakterstructuur actieve lichaamsmeditaties belangrijk zijn. Alles wat hem of haar op een geleidelijke manier uit het hoofd haalt en in contact met het lichaam brengt, is heilzaam. Ook hartmeditaties kunnen helpen los te komen van de inprentingen van een vijandige moeder. Za-zen- en vipassanameditatie (in stilte het eigen lichaam waarnemen) kunnen helpen zich bewust te worden van de eigen ademhaling.

De klassieke rebirthing (alleen maar ademen) zal iemand met een schizoïde karakterstructuur niet veel verder helpen. Het toch al zo ‘opgeladen’ hoofd wordt hierdoor allen nog maar sterker geactiveerd. Rebirthing in combinatie met gericht lichaamswerk biedt meer mogelijkheden omdat via deze methoden contact gemaakt kan worden met het lichaam. Na een transformatie kan hij zijn spiritualiteit zichtbaar maken in de stoffelijk wereld. Zo zou hij door zijn creativiteit vorm kunnen geven aan die spirituele werkelijkheid bijvoorbeeld door te schrijven, uitvindingen te doen, mensen te helpen enz. Ieder kan daar voor zichzelf een manier voor vinden.

Therapeutische behandeling:

In therapie sessies met een regressief karakter heeft iemand met een schizoïde karakterstructuur de volgende boodschappen nodig:

Ik hou van jou en ben blij dat je er bent

Je bent welkom in het gezin

Ik ben blij dat je ons kind bent

Affirmatie: Ik ben welkom

2. De orale karakterstructuur (‘het zich ergens aan vasthoudende type’)

kritische leeftijd:	geboorte tot 2 à 3 jaar
omgeving:	verwaarlozende fysieke en emotionele verzorging
gedrag:	zuigend, wanhopig
geschonden basisrecht:	recht om nodig te hebben (warmte, liefde en aandacht)
overtuiging:	ik heb geen recht op behoeftes
uiterlijk:	Het lichaam is weinig ontwikkeld, heeft lange, dunne, slappe spieren en ziet er enigszins ingezakt uit. Hij heeft geen volwassen en rijp voorkomen, hij heeft een koud aanvoelende, enigszins holle borst en een oppervlakkige ademhaling; soms slorpen zijn ogen al je energie op.

Oorzaak:

Bij iemand met een orale karakterstructuur is aan de orale behoeften (bijvoorbeeld borstvoeding) niet voldaan door verlies, ziekte of afwezigheid van een warme en verzorgende moeder. Ook teleurstellende ervaringen met vader, broers en zussen kunnen een rol spelen. Het kind heeft wel wat gehad maar niet genoeg. Vaak deed moeder ‘als of’ ze gaf of ze gaf met tegenzin. Het kind compenseerde dit verlies door te vroeg onafhankelijk te worden, vaak door al heel vroeg te praten en te lopen. Daarom kan hij niet goed ontvangen en is hij bang om iets te vragen waaraan hij echt behoefte heeft, omdat hij er diep in zijn hart van overtuigd is dat het hem niet gegeven zal worden.

Het kind leek op zichzelf aangewezen bij het zoeken naar bevrediging van fysieke en emotionele behoeften. Het klampte zich vast aan voedsel en aan mensen die ‘emotionele voeding’ gaven. Het had echter niet geleerd om te nemen en kon daardoor noch innemen noch vasthouden. Het kind ervaart gedurende zijn leven een chronisch tekort. Hierdoor blijft het orale bevrediging zoeken. Iemand met een orale karakterstructuur komt fundamenteel te kort, voelt zich leeg en hol. Het kan en wil niet de verantwoordelijkheid op zich nemen om zijn behoeften te bevredigen.

Gedrag:

Anders dan bij iemand met een schizoïde karakterstructuur die zich van iedereen afsluit, heeft iemand met een orale karakterstructuur vooral angst verlaten te worden. Omdat hij ondervoed is, blijft hij zijn omgeving voorhouden: “Jij moet het voor me doen. Ik kan het niet.”

Schreeuwen, huilen, overgeven, het helpt allemaal niet om aandacht te krijgen. Hier ontstaat de orale wanhoop, die anders is dan de schizoïde hopeloosheid.

Mensen met een orale karakterstructuur nemen alles wat ze krijgen kunnen, maar zijn niet in staat om echt te geven. Hij is in het ontvangen negatief geankerd. Hij heeft nodig, maar mag niet nodig hebben. Zijn behoefte aan koestering en zorg, mondt uit in afhankelijkheid, neiging tot plakken, inhaligheid en tekort aan agressie. Als tegenwicht vertoont hij soms een (pseudo)zelfstandigheid die bij stress-situaties als een kaartenhuis in elkaar stort. Zijn makkelijk ontvankelijke houding verandert dan in een rancuneuze passiviteit, zijn agressie in hebzucht.

Niet alleen zijn maag, maar ook zijn ziel is hongerig. Zijn seksualiteit is niet zozeer op orgastische ervaringen gericht, maar meer op nabijheid. Hij heeft vaak – uit behoefte – vele vrienden om zich heen verzameld, die hem moeten verzorgen, behoeden en verwarmen. Tijdens therapeutische werk zal blijken hoe hij in de knel zit. Aan de ene kant zal de intentie zijn: ‘ik zal zorgen dat je het me geeft!’ aan de andere kant ‘ik heb het niet nodig’. Als hij iets krijgt omdat hij er om gevraagd heeft dan zegt hij: ‘het is geen echte liefde’.

De uitdaging: liefde in zichzelf vinden

Potentie: een grote boom die aan velen beschutting biedt

Transformatie:

De overtuiging van iemand met een orale karakterstructuur, dat hij de ander nodig heeft, kan getransformeerd worden door de ontdekking van de bron van liefde die in hemzelf aanwezig is. Hij zal moeten leren in zijn leven voldoening te vinden. Hij zal moeten gaan toegeven waaraan hij behoefte heeft en zijn leven zo moeten leren inrichten dat aan zijn behoeften tegemoet zal worden gekomen. Hij moet leren op eigen benen te staan.

Als hij de angst van het alleen zijn onder ogen wil zien, zijn fixatie op behoeftig samenzijn loslaat en uiteindelijk beseft dat hij de liefde in zichzelf kan vinden, kan hij een nieuwe manier van samenzijn ervaren: samenzijn vanuit een vervullend alleen-zijn.

Voorwaarde voor deze transformatie is dat eerst alle orale behoeften doorleefd worden. Zo kan ervaren worden dat hij aan de buitenwereld mag laten zien dat hij behoeftig is. Ook is het belangrijk dat iemand met een orale karakterstructuur alle negatieve gevoelens mag uitleven ten opzichte van wat hem is aangedaan. Er zit veel woede en pijn om niet vervulde behoeften. In zulke woede aanvallen is het belangrijk dat hij acceptatie ervaart, ook als hij zijn negativiteit uit. Via het uiten en uitleven van al zijn orale zuig en bijtimpulsen, kunnen de tekorten worden 'ingehaald'.

Dit kan bijvoorbeeld via lichaamswerk, hoewel iemand met een uitgesproken orale karakterstructuur snel 'moe' zal worden. In een liefdevolle omgeving kan hij leren de energie uit eigen bronnen te putten. Ook rebirthing in combinatie met lichaamswerk kan een goede invalshoek zijn om de eigen behoeftigheid en afhankelijkheid te doorleven.

Iemand met een orale karakterstructuur heeft de potentie uit te groeien tot een liefdevol, tevreden, wijs, zinnelijk en totaal mens, die als een grote boom aan velen beschutting en veiligheid geeft. De binnenwereld van het orale karakter is als een kostbaar muziekinstrument, als een Stradivarius. Hij moet zijn instrument heel nauwkeurig stemmen en zijn eigen muziek tot klinken brengen. Als hij in de grote levenssymfonie zijn eigen melodie kan meespelen, voelt hij zich vervuld. Na transformatie zal het orale karakter, in creatief kunstzinnig of wetenschappelijk werk, een nuttig gebruik kunnen maken van zijn intelligentie. Dan blijkt zijn natuurlijke aanleg om les te geven, omdat hij zo hevig geïnteresseerd is in allerlei zaken en omdat hij alles wat hij weet kan verbinden met de liefde die regelrecht uit zijn hart komt.

Therapeutische behandeling:

In therapie sessies met een regressief karakter heeft iemand met een orale karakterstructuur de volgende boodschappen nodig:

Ik hou van jou en ik vind het heerlijk om

- je te koesteren
- je in mijn armen te houden
- je te knuffelen
- je te verwennen

Je kan altijd bij me komen als je behoefte hebt

Je bent altijd welkom!!!

Affirmatie: Ik ontvang wat ik nodig heb.

3. De psychopathische karakterstructuur (‘De zich er boven houdende’)

kritische leeftijd:	2½ tot 4 jaar
omgeving:	overheersende of verleidende ouders met hoge verwachtingen
geschonden basisrecht:	recht op onvoorwaardelijke ondersteuning
gedrag:	mentale houdgreep
overtuiging:	ik heb geen recht op onafhankelijkheid
uiterlijk:	De bovenste helft van het lichaam lijkt wat opgeblazen en tussen boven- en onderhelft stroomt de energie maar zwakjes. In het bekkengebied zit weinig energie, het is koud en gespannen. In zijn schouders, bij zijn schedelbasis en zijn ogen zit ook veel spanning. Zijn benen zijn zwak en hij is niet goed geaard.

Oorzaak:

In tegenstelling tot de situatie bij iemand met een orale karakterstructuur, werd aan de behoefte van iemand met een psychopathische karakterstructuur wel voldaan. Echter de ouders stelden te hoge voorwaarden waaraan het kind niet echt kon voldoen. Het kind kreeg een tekort aan onvoorwaardelijke liefdevolle ondersteuning en hulp bij het opgroeien en het verwerven van wat het kind nog niet kan.

De ouders gebruikten de behoefte van het kind door deze tot inzet te maken van hun macht en eigen bevrediging. Dit kon door direct te overheersen, te manipuleren en te dwingen (bijvoorbeeld een beloning in het vooruitzicht stellen maar die niet geven) of door indirect te verleiden, dikwijls seksueel gekleurd (als je doet wat ik vraag mag je bij mij in bed slapen). Ouders waren meer bezig met de bevrediging van hun eigen behoefte dan met die van het kind. Het kind moest beantwoorden aan de verlangens van de ouders.

Dikwijls was er sprake van een driehoeksverhouding tussen ouders en kind. Met de ouder van hetzelfde geslacht heerste meestal rivaliteit terwijl de ouder van het andere geslacht het kind verleide. De ouders waren in hun autoriteit doorgaans inconsequent: de ene keer laks en meegaand en de andere keer boos en straffend.

Ouders manipuleerden hun kind dus om hun eigen behoeften te bevredigen.

Gedrag:

Uit angst om gemanipuleerd, verleid of gedomineerd te worden ontwikkelt het kind op zijn beurt als compensatie de neiging om zijn ouders te manipuleren door zelf te overheersen of te verleiden. Zo leert het kind om ook anderen zoveel hij maar kan naar zijn hand te zetten. Het kind wordt een kleine tiran of verleidster die alles wil controleren en beheersen. Voor dit doel moet hij een bepaalde rol spelen en zondig zelfs liegen. Hij verlangt van anderen steun en bemoediging, maar in de dagelijkse omgang blijkt zijn manipulatie uitgesproken dwingend, in de trant van : ‘je zou moeten.....enz.’, om mensen aan zich te onderwerpen. Dit levert hem geen steun op. Iemand met een psychopathische karakterstructuur heeft een enorme machtsdrift en de behoefte om anderen te domineren. Hij kan dit dus op twee manieren doen: de ander tiranniseren en overdonderen of de ander met zijn verleidelijk gedrag ondermijnen.

Hij verschanst zichzelf achter een ideaalbeeld van zichzelf en heeft sterke gevoelens van superioriteit en van minachting, waarmee hij zijn dieper gelegen minderwaardigheidsgevoelens eronder houdt. Van seksualiteit maakt hij een machtsspel. Genot is niet zo belangrijk als de verovering op zichzelf.

De aanvankelijke manipulatie van zijn ouders hebben een grote angst veroorzaakt om in zijn of haar hulpeloosheid gekwetst of gemanipuleerd te worden. Als de dood zo bang voor

overgave probeert iemand met een psychopathische karakterstructuur alles met wilskracht op te lossen. Hij doet alles vlug, vlug, vlug en flink om maar niet te hoeven voelen. Kwetsbaarheid, zwakte of huilen mag niet. Hij ontkent zijn diepe echte gevoeligheid. Het 'image' moet hoog gehouden worden. Als hij zijn gevoelens lijkt te uiten, staat dat in dienst van manipulatie van de anderen. Alle innerlijke onplezierige gevoelens worden als onmacht afgedaan. Wanneer iets niet lukt is er veel onrust, gespannenheid en verwijt naar de anderen.

De uitdaging: kwetsbaarheid, openheid en overgave

Potentie: anderen helpen een bewustzijnssprong te maken

Transformatie:

De weg naar nieuwe mogelijkheden voert iemand met een psychopathische karakterstructuur gemakkelijk langs de omwegen van drugs of alcohol, omdat daarin ontspanning kan worden beleefd. Maar als hij geen toegang kan krijgen tot het gepantserde hart is het onmogelijk om zich werkelijk kwetsbaar op te stellen en te openen. Om tot transformatie te komen is het belangrijk dat hij leert te vertrouwen op mensen, zonder alles te willen overzien en te beheersen. Hij zal langzaam tot werkelijke overgave moeten leren komen; zich minder verschansen, meer los te laten en meer toe te geven aan zijn seksuele gevoelens. Het moet voor hem veilig worden om hulpeloosheid te tonen en te weten dat er niets ergs gebeurt. Hiermee leert hij zijn diepgaand verlangen kennen om in de realiteit te staan, contact met vrienden te krijgen en zich een menselijk wezen te voelen.

De eenzaamheid is zijn – niet altijd herkende – probleem. Als iemand met een psychopathische karakterstructuur zijn eenzame leiderspositie werkelijk doorziet, kan de drang tot manipulatie en controle losgelaten worden. Verder is het belangrijk dat hij, in een veilige situatie, door het zien, voelen en horen van de hulpeloosheid van anderen, de eigen hulpeloosheid ook zelf naar buiten mag brengen.

Zijn zachte kanten kan iemand met een psychopathische karakterstructuur ontdekken via receptieve methodes als geleide fantasie, tai chi en rebalancing-massage.

Als iemand met een psychopathische karakterstructuur zijn pijn doorleefd heeft en zicht heeft gekregen op zijn uitdagingen zal blijken dat hij heel oprecht en integer is. Zijn sterk ontwikkeld intellect kan worden ingezet om meningsverschillen op te lossen, door anderen te helpen hun waarheid te vinden. Door zijn eigen oprechtheid kan hij anderen ertoe brengen ook oprecht te zijn. Hij is een kei in het leiden van ingewikkelde projecten en heeft een groot hart, boordevol liefde.

Therapeutische behandeling:

In therapie sessies met een regressief karakter heeft iemand met een psychopathische karakterstructuur de volgende boodschappen nodig:

Ik hou van jou zoals je bent. Je ouders willen je onvoorwaardelijk helpen en steunen bij het opgroeien tot een volwassene.

Je kan in alles wat je wilt leren, helemaal op de steun en hulp van je ouders rekenen.

Je ouders zullen zolang je hen nodig hebt er totaal voor je zijn.

Je ouders willen je veilig loodsen bij het opgroeien tot een volwassen mens.

Je ouders zullen je ook de spelregels van het leven cadeau doen, hun levenservaring meegeven.

Affirmatie: Ik kan erop vertrouwen dat ik geholpen wordt als ik dat nodig heb.

4. De masochistische karakterstructuur (‘de zich in houder’)

kritische leeftijd:	1½ tot 3 jaar
omgeving:	smorende ouders; indirecte manipulatie
gedrag:	oppotten; mopperen
geschonden basisrecht:	recht op zelfstandig handelen (autonomie)
overtuiging:	ik heb geen recht op vrijheid
uiterlijk:	zwaar en compact, met over-ontwikkelde spieren en een gedrongen nek en middel. Hij draagt grote spanningen met zich mee in zijn nek-, kaak-, keel- en bekkengebied, dat ingetrokken is (staart tussen de benen). Zijn billen voelen koud aan. Zijn energie wordt afgeklemd in het keelgebied en zijn hoofd steekt naar voren.

Oorzaak:

Deze karakterstructuur is ontwikkeld in een gezin waar liefde en aanvaarding gecombineerd zijn met onderdrukking van gevoelens. De liefde van de ouders was voorwaardelijk. Beide ouderfiguren hebben een sterke nadruk gelegd op netjes eten en snel zindelijk zijn. “Wees een lief jongetje. Eet je bordje leeg. Doe het op je potje. Laat mammi zien dat je braaf bent”. Zo oefenden ze overmatige controle uit over hun kind.

Alle pogingen tot weerstand werden onderdrukt. Ouders waren er van overtuigd dat ze wisten wat goed was voor hun kind. Ze luisterden niet naar hun kind. Ze waren bezorgd om hun kind en offerden zichzelf op. Ze deden het voor het kind zijn bestwil. Zo werd het kind het recht ontnomen om zichzelf te manifesteren door ‘ja’ te zeggen tegen dingen die het prettig vond en door ‘nee’ te zeggen tegen dingen die het kind niet aanstonden. Pogingen om zich te verzetten werden gezien als ongehoorzaamheid en werden de kop in gedrukt. Het kind moest zich schuldig voelen, elke keer als het voor zichzelf of zijn vrijheid opkwam.

Als het kind niet inbond dan werd hem bijvoorbeeld gezegd: “denk aan al die kinderen die het veel minder hebben” of maakten ouders zichzelf als slachtoffer: “zie je wat je mij aandoet?”. Het kind ontwikkelde zo een diep geworteld schuldgevoel en een sterk moralistische inslag.

Gedrag:

Iemand met een masochistische karakterstructuur heeft in zijn opvoeding een angst ontwikkeld voor inperking en onderworpenheid. Hij heeft immers voortdurend onder druk gestaan en hij is volgestopt met normen over goed en slecht. Hij zit vol met gevoelens van schuld en schaamte. Hierdoor kon hij zijn gevoelens en zijn creativiteit niet goed ontwikkelen. Hij leerde voornamelijk om alles in te houden. Van binnen is daaruit een diepe wrok en agressie ontstaan, die door een minder- of meerderwaardigheidscomplex worden gecamoufleerd. Op latere leeftijd kan hij een vage depressiviteit ervaren, hetgeen letterlijk betekent: onderdrukking.

Naar buiten toe lijdt, jammert en klaagt iemand met een masochistische karakterstructuur. Uiterlijk blijft hij onderdanig, maar hij zal zich nooit echt onderwerpen, als de dood om zich open te stellen uit angst opnieuw vernederd te worden. Alsof hij vast zit in een moeras zit hij te jammeren en te klagen, wentelt hij zich in zijn eigen shit en nodigt anderen uit om mee te gaan in zijn moeras. Vrijuit spreken doet hij niet. Het hart op de tong hebben vindt hij moeilijk. Jammeren en klagen is de enige toelaatbare uitdrukking van ontevredenheid. Evenwel gedraagt hij zich soms provocerend. Als zijn provocatie werkt, heeft hij een excuus

om los te barsten in een hevige woede-uitbarsting. Hij is zich niet bewust dat hij provoceert en denkt echt dat hij probeert het mensen naar de zin te maken.

Hij is er ook van overtuigd dat liefde te verkrijgen is via goedkeuring en afhankelijk is van de wil van de ander in plaats van het simpelweg te ervaren (of niet). Hoe meer hij zich inspant, hoe hopelozener de situatie wordt omdat zijn inspanningen vooral gericht zijn op het verkrijgen van goedkeuring, liefde en affectie. Hierin wordt hij voortdurend ontgoocheld. Eenmaal ontgoocheld neemt hij soms de houding aan van een duveltje: ze zijn niet te vertrouwen, ik maak toch lekker alles kapot, ik zal eens laten zien hoever ik kan gaan.

Echte boosheid is gereduceerd tot provocatief gedrag en verzet (vooral tegen de autoriteit). Klappen vallen alleen indirect. Iemand met een masochistische karakterstructuur richt zijn woede vaak op zichzelf. Negatieve gevoelens waarvan hij doet voorkomen dat hij die naar de ander koestert, koestert hij voornamelijk naar zichzelf. Zijn zelfbeeld is dikwijls laag. Hij is daarom veel gericht op de beeldvorming die men van hem heeft en is bang om in het openbaar afgeschilderd te worden als een mislukkeling.

Iemand met een masochistische karakterstructuur kan niet echt genieten. Hij voelt zich zelfs schuldig als hij plezier maakt. Daardoor maakt hij zichzelf gemakkelijk het leven zuur.

Hij is koppig, heeft een geringe bereidheid tot dialoog en geeft zich over aan ergernis en betweterij.

Mannelijke masochistische karakters zijn vaak impotent en vaak bijzonder geïnteresseerd in pornografie. Vrouwen zijn dikwijls non-orgastisch en hebben vaak het gevoel dat hun seksualiteit iets vies is.

De uitdaging: ik ben vrij

Potentie: vurige liefhebber en kameraad die rust uitstraalt

Transformatie:

Als iemand met een masochistische karakterstructuur zijn ingeperkte vrijheid heroverd heeft, kan hij een vurige liefhebber en kameraad worden. Hij ontwikkelde immers als kind al een luisterende en accepterende houding en heeft dus de vaardigheid om met een ander 'mee te gaan'. Als hij zijn eigen grens kan accepteren en uiten (assertiviteit), ontstaat er ruimte voor de totale overgave aan het leven.

Ter wille van transformatie moet hij leren uiting te geven aan zijn onderdrukte gevoelens, die zijn voortgekomen uit onderwerping en vernedering. Als hij in diverse typen reichiaans lichaamswerk als bio-energetica of postural integration opgekropte agressie naar buiten leert brengen, kan hij zich losmaken van de druk geen nee te mogen zeggen. Zo kan zijn werkelijke 'neen', en dus ook zijn werkelijke 'ja', wakker worden.

Iemand met een masochistische karakterstructuur heeft voor dit bevrijdingsproces om zijn grenzen te ontdekken, veel beweging nodig, bijvoorbeeld in expressieoefeningen, zoals trappen en stampen. Door het stimuleren van de braakreflex kan hij zijn gal leren spuwen.

Uitgekristalliseerd, de innerlijke vrijheid ervarende, zal iemand met een masochistische karakterstructuur sterk gericht zijn op het zorgen voor anderen. Hij is een geboren onderhandelaar, heeft een groot hart en een grote verdraagzaamheid. Hij heeft veel te geven, zowel energie als begrip. Zijn medegevoel is enorm en tegelijk bezit hij een groot vermogen tot genieten. Hij beschikt over een creatief soort speelsheid en lichtvoetigheid. Al deze gaven zullen eruit komen en hij zal, in alles wat hij onderneemt, uitblinken.

Therapeutische behandeling:

In therapie sessies met een regressief karakter heeft iemand met een masochistische karakterstructuur de volgende boodschappen nodig:

Ik hou van jou zoals je bent. Daarom mag je ook je eigen mening, verlangens en gevoelens hebben.

Je hebt het recht om alles wat jij voelt en denkt te uiten.

Je mag nee zeggen en anders zijn dan je vader en moeder.

Je mag ook zelf op zoek gaan naar waar je eigen grenzen zijn, je eigen weg bewandelen.

Affirmatie: Ik kan helemaal mijzelf zijn

5. De rigide karakterstructuur (‘de zich terughouder’)

kritische leeftijd:	3½ tot 5 jaar
omgeving:	ontkennende ouders die het kind afwijzen in de liefde
gedrag:	machtsvertoon, grensafbakening en perfectionisme
geschonden basisrecht:	recht om lief te hebben (zich met hart en seks te verbinden)
overtuiging:	ik heb geen recht om te begeren
uiterlijk:	houdt het hoofd hoog en de rug recht, een trotse houding

Oorzaak:

In tegenstelling tot de andere vier karakterstructuren, leek iemand met een rigide karakterstructuur zonder trauma's op te groeien. Hij werd onafgebroken gesteund en ondersteund en was geliefd. Maar in de genitale fase (4 jaar) kwamen de teleurstellingen. Hij voelde zich afgewezen door de ouderfiguur van het andere geslacht. Deze ouder reageerde teleurgesteld, ongeïnteresseerd of afwijzend tegenover hem. De ouders zijn niet in staat om op een kindniveau bevestigend en erkennend te reageren op ontluikende seksuele gevoelens bij hun kind. Wanneer bijvoorbeeld een jongetje aan mama zijn stijve piemel laat zien of het meisje wat flirtend op schoot kruipt bij papa, dan weten ouders niet hoe ze moeten reageren. Ze kunnen verstijven en dichtklappen of boos, verwijtend en afwijzend reageren of er met hun volwassen seksuele energie op in gaan (incest). De ouder van hetzelfde geslacht kan ook jaloers reageren op de vermeende versierpogingen van zijn kind naar zijn partner. Door de reactie van de ouders wordt het hartje van hun kind gebroken want het maakt nog helemaal geen onderscheid tussen erotisch genot, seksualiteit en liefde. Ook het onderzoeken van eigen genitale gevoelens (het spelen met de eigen geslachtsdelen) en het onderzoeken van het verschil bij kinderen van het andere geslacht (dokterje spelen) wordt niet door ouders getolereerd.

Gedrag:

Iemand met een rigide karakterstructuur is trots en soms koppig. Door zijn trotse houding houdt hij de ander op een afstand terwijl hij die ander ook met zijn aantrekkingskracht in de buurt houdt. De trots heeft hij nodig om niet vernederd te worden. De trots gebruikt hij ook om vooral niet te komen tot onbezonnen gevoelsuitingen. Hij wil zijn gevoelens niet laten zien omdat hij doodsbang is gekwetst te worden.

Controle is een belangrijk instrument van iemand met een rigide karakterstructuur. Sterke nadruk op de realiteit, rationele benadering van gebeurtenissen voorkomen dat hij zich laat gaan.

Hij is op zijn hoede voor elke situatie waarin hij opnieuw gekwetst kan worden. Hij zorgt dat er altijd voldoende afstand is tussen hem en de ander. Hij noemt zijn neiging tot paranoïde gedachten verstandige behoedzaamheid. Hij is doorgaans verbaal sterk maar meestal gematigd defensief.

Mensen met een rigide karakterstructuur zijn harde werkers. De perfectionistische, overdreven op prestatiegerichte houding heeft als functie dat de werkgever hem niet weg kan sturen. Nietsdoen wordt als kwetsbaar ervaren. Hij is een potentieel slachtoffer voor burn-out. Hij wil ook altijd de beste, slimste, mooiste en eerste zijn. Hij wordt gek als dit niet lukt. Hij nodigt anderen uit om in competitie te gaan. Als hij niet wint is hij geneigd tot wraak nemen.

Hij vindt zichzelf ook flink. Hij huilt niet gauw. Op momenten dat hij geraakt wordt door emoties trekt hij vastberaden aan de noodrem. Hij zal zich nooit helemaal aan zijn gevoelens overgeven.

In relaties maakt hij veel werk van behagen en verleiden om geaccepteerd te worden. Zijn seksuele gevoelens zijn afgesneden van zijn hart. Het hoofd controleert de gevoelens van het hart. Zo ontstaan dikwijls ingewikkelde situaties doordat hij verwarrende boodschappen uitzendt naar de ander. Hij flirt, verleid en hangt de bink uit maar houdt afstand. Hij voorkomt dat hij zich moet binden.

De kern van het gedrag van iemand met een rigide karakterstructuur is dat hij bang is voor intimiteit en het toelaten van emoties. Controle betekent voor hem overleving. Kindgevoelens zal hij daarom weinig toelaten. Je zal hem zelden speels, behoeftig, bang, schattig of onbeholpen zien. Hij is erg waakzaam en terughoudend in contact, soms saai en voorspelbaar.

De uitdaging: zijn hart openen

Potentie: gepassioneerde liefde voor het leven

Transformatie:

Als de verstoorde ouderrelatie wordt doorzien en herkaderd, kan iemand met een rigide karakterstructuur als volwassene meer met het hart verbonden zijn dan alle andere karakertypen. Voorwaarde voor transformatie is dat seks en hart in hem met elkaar verbonden worden en hij zich durft te openen.

Als hij zijn ondernemingsgevoel, verantwoordelijkheidsgevoel en uithoudingsvermogen kan verbinden met het hart, kan hij anderen inspireren tot een gepassioneerde liefde voor het leven. Hij is dan ook een geboren leider in bijna elk beroep dat hij ambieert. Hij kan met anderen diep contact hebben. Hij is in staat zich vrij te bewegen en ten volle van het leven te genieten.

Rigide mensen komen niet zo gemakkelijk naar therapeutische groepen. Zij vinden therapie iets voor zieke mensen. Als ze komen, is hun klacht dat ze niets voelen. Op het eerste gezicht lijkt hun gevoel voor eigenwaarde benijdenswaardig. Ze kunnen veertig jaar worden zonder een noemenswaardige crisis. Denk aan sommige filmsterren, sportfiguren of andere mensen die veel succes hebben; ze komen vaak pas tot nadenken bij het wegvallen van hun carrière of roem. Dan doorzien ze ineens hoezeer ze zichzelf verkocht hebben om een beetje aandacht te krijgen.

Ontspanningsoefeningen, meditaties, geleide fantasieën en massage kunnen maken dat hij zich open durft te stellen voor diepe hartstocht en gepassioneerde liefde voor het leven.

Therapeutische behandeling:

In therapie sessies met een regressief karakter heeft iemand met een rigide karakterstructuur de volgende boodschappen nodig:

Ik hou van jou en het is helemaal veilig en OK om: lief te hebben,
je hart te openen
intiem te zijn
te genieten van je seksuele gevoelens en
daarmee samen te zijn met anderen

Affirmatie: Ik kan mijn hart met mijn seks verbinden

Schizoïde structuur

kritische leeftijd:	conceptie tot ca. ½ jaar
omgeving:	afwijzende ouders (moeder)
geschonden basisrecht:	het recht om te bestaan
gedrag:	onzichtbaar zijn/zich terugtrekken
patroon:	zich bij elkaar houden
overtuiging:	ik heb geen recht om te bestaan
uitdaging:	het eigen lichaam ontdekken
potentie:	toegang tot mystieke dimensies

Orale structuur

kritische leeftijd:	geboorte tot 2 à 3 jaar
omgeving:	verwaarlozende ouders
geschonden basisrecht:	recht om nodig te hebben
gedrag:	zuigend, wanhopig
patroon:	houvast zoeken/ vasthouden
overtuiging:	ik heb geen recht op behoeftes
uitdaging:	liefde in zichzelf vinden
potentie:	beschutting biedende boom

Psychopathische structuur

kritische leeftijd:	2½ tot 4 jaar
omgeving:	overheersende ouders met hoge verwachtingen
geschonden basisrecht:	recht op onvoorwaardelijke steun
gedrag:	mentale houdgreep
patroon:	zich groothouden/ verleiden
overtuiging:	ik heb geen recht om onafhankelijkheid
uitdaging:	kwetsbaarheid, openheid en overgave
potentie:	anderen helpen bewustzijnssprong te maken

Masochistische structuur

kritische leeftijd:	1½ tot 3 jaar
omgeving:	smorende/indirecte manipulerende ouders
geschonden basisrecht:	recht om zelfstandig te handelen (autonomie)
gedrag:	mopperen/oppotten
patroon:	zich inhouden
overtuiging:	ik heb geen recht op vrijheid
uitdaging:	ik ben vrij
potentie:	vurige kameraad met rust

Rigide structuur

kritische leeftijd:	3½ tot 5 jaar
omgeving:	ouders die kind afwijzen in de liefde
geschonden basisrecht:	recht om lief te hebben
gedrag:	perfectionisme/grensafbakening
patroon:	zich terughouden
overtuiging:	ik heb geen recht om te begeren/ lief te hebben
uitdaging:	hart en seks verbinden
potentie:	gepassioneerde liefde voor het leven

BELANGRIJKSTE ASPECTEN VAN DE VERSCHILLENDE KARAKTERSTRUCTUREN
opbouw van de persoonlijkheid

	schizoïde	oraal	psychopatisch	masochistisch	rigide
kritische leeftijd	conceptie tot ca. ½ jaar	geboorte tot 2 à 3 jaar	2½ tot 4 jaar	1½ tot 3 jaar	3½ tot 5 jaar
trauma	vijandige moeder	in de steek gelaten	verleiding/verraad	controle en dwang o.a. bij voeding en defaecatie	seksuele afwijzing, verraad in de liefde
patroon	zich bij elkaar houden	houvast zoeken	zich groot houden	zich inhouden	zich terughouden
seksualiteit	seks om de levenskracht te voelen	seks voor nabijheid en contact	vijandig/kwetsbaar homoseksuele fantasie	impotentie, veel interesse voor porno	seks met minachting
neiging tot	angst	gulzigheid	oneerlijkheid	haat	trots
verlangt het recht op	bestaan	koestering en voldoening	steun en bemoeiding	zelfstandigheid	eigen gevoelens (liefde/seks)
eerste klacht (therapie)	angst/onrust	passiviteit (moeheid)	gevoel van nederlaag	spanning	geen gevoel
wat hij moet leren	grenzen versterken	eigen behoeften bevredigen en op eigen benen staan	vertrouwen	assertief en vrij zijn, open spirituele contacten leggen	verbinding leggen tussen hart en genitaliën

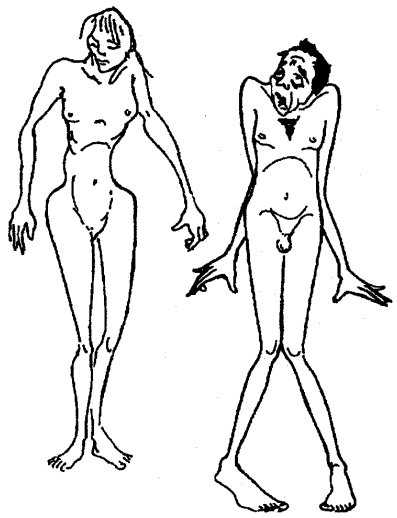
BELANGRIJKE ASPECTEN VAN DE VERSCHILLENDE KARAKTERSTRUCTUREN

fysiek en energetisch

	schizoïde	oraal	psychopatisch	masochistisch	rigide
lichaamsbouw	langgerekt, geen evenwicht tussen links en rechts	dun, ingevallen borst	opgeblazen borst, topzwaar	nek vooruit, zwaar	stijve, holle rug
spanning in het lichaam	spanning rondom, ongecoördineerd, zwakker gewrichten	slap, weinig spierkracht	bovenste helft, samengebald; onderste helft verkramp	samengedrukt	verkramp, pantser maliënkolder
bloedsomloop	koude handen/voeten	koude borst	koude benen/bekken	koude billen	koud bekken
energieniveau	erg actief, niet geaard	weinig actief, weinig energie	grote activiteit gevolgd door instorten	weinig actief (geïnternaliseerde energie)	zeer actief (veel energie)
energielocatie	bevroren in de kern	in het hoofd; doorgaans gering	bovenste lichaamshelft	kokend binnenin	aan de oppervlakte niet in de kern
meest werkzame chakra	7 ^e , 6 ^e voor, 3 ^e voor, 2 ^e achter, asymmetrisch	7 ^e , 6 ^e voor, 2 ^e voor	7 ^e , 6 ^e , 4 ^e achter	6 ^e voor, 3 ^e voor	wilcentra, 6 ^e voor
psychodynamiek als chakra's geopend zijn	spiritueel, mentaal, wil	spiritueel, mentaal, liefde	mentaal, wil	mentaal, gevoel wil	wil, mentaal
energetisch afweermechanisme	zich terugtrekken, 'stekelvarken',	zuigen, verbale ontkenning, hysterie	'haak', mentale 'houdgreep', hysterie	zwijgend broeden, 'tentakels'	machtsvertoon, grensafbakening

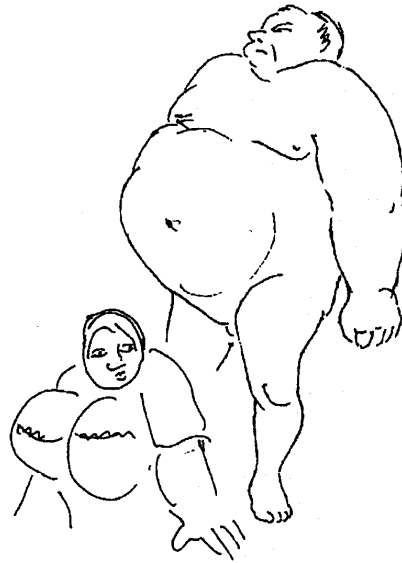
BELANGRIJKE ASPECTEN VAN DE VERSCHILLENDE KARAKTERSTRUCTUREN
interpersoonlijk relaties

	schizoïde	oraal	psychopatisch	masochistisch	rigide
lokt uit tot	intellectualiseren	bemoederen	onderwerping	plagen	wedijver
tegenreactie	onzichtbaar, on-grijpbaar worden	passiviteit, behoefteigheid,	probeert uit alle macht te controleren	schuld, schaamte, klagen, zeuren	teruggetrokken houding
drukt zich uit in	stelligheden	vragen	bevelen	walging	gematigde be-woordingen
taalgebruik	gedepersonaliseerd	indirect	direct manipulerend (je zou moeten.....)	indirect manipulerend (heel beleefd)	vleiend
dubbele binding	'bestaan betekent doodgaan'	'als ik er om vraag, is het geen liefde; als ik niets vraag, krijg ik ook niets'	'als ik geen gelijk krijg, ga ik dood'	'als ik kwaad word, is dat vernederend; als ik niet kwaad word ook'	'wat ik ook kies, het is altijd verkeerd'
masker zegt	'ik wijs je af voor je mij afwijst'	'ik heb je niet nodig' 'ik vraag nergens om'	'ik heb gelijk, jij niet'	'ik zal mezelf doden (kwetsen) voor jij het doet'	'ja, maar.....'
lager zelf zegt	'je bestaat niet eens'	'zorg voor me'	'ik zal je beheersen'	'ik zal je dwarsbomen en uitdagen'	'ik wil niet van je houden'
hoger zelf zegt	'ik besta echt'	'ik ben voldaan en bevredigd'	'ik geef me over'	'ik ben vrij'	'ik verbind me'; 'ik heb lief'

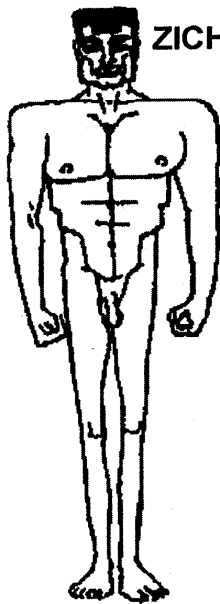


BIJ ELKAAR HOUDEND

ZICH INHOUDEND



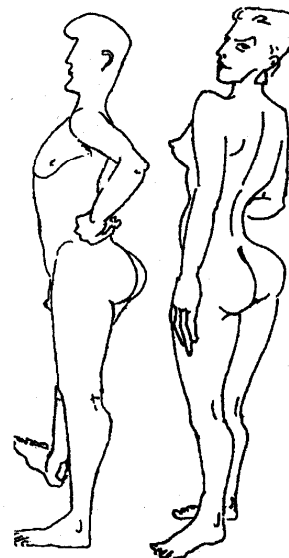
ZICH ERBOVEN HOUDEND



ZICH VASTHOUDEND AAN



ZICH TERUGHOUDEND



Geraadpleegde literatuur:

Uit de ban van je kinderbeelden - Siddhartha van Langen

Licht op de Aura – Barbara Ann Brennan

Verhoudingstypologie – Geert van Coillie

Reader S.P.S.O. Zingevingproblematiek – Nelette van Heuven