

## TEST: AFWEERVORMEN ONDERSCHIEDEN

### Ontkenning van behoeften, valse hoop, valse macht, primaire afweer en angst

#### Bijlage bij luisterboek *De herontdekking van het ware zelf*

Met deze test kun je je theoretische begrip van afweer toetsen. Als je score niet zo hoog is, luister of kijk dan nog eens naar hoofdstuk 2. Het is erg belangrijk dat je de afweer van valse hoop, valse macht en primaire afweer herkent. Pas dan zul je in staat zijn om je eigen gebruik van afweer goed te observeren zodat je aan het opgeven ervan kunt gaan werken.

Lees de uitspraken en schrijf op of ze ontkenning van behoeften (OvB), valse hoop (VH), valse macht (VM), de primaire afweer (PA) of angst weergeven. Je vindt de antwoorden onderaan.

1. 'Wat ik ook doe, mijn man lijkt niet te begrijpen wat ik bedoel met intimiteit in een relatie.'
2. 'Ik moet haar helpen, als ik het opgeef, redt ze het niet.'
3. 'Ik doe altijd heel erg mijn best om met haar een goede relatie te krijgen.'
4. 'Ik voel me op mijn werk altijd minder waard dan mijn collega's. In vergaderingen voel ik me geremd en durf ik niet te zeggen wat ik denk.'
5. 'Ik raak vaak in paniek als ik in een groep iets moet zeggen.'
6. 'Sommige mensen zijn zo stom, daar kan ik gewoon niet tegen. Waarom doen ze hun huiswerk niet en bereiden ze zich niet degelijk voor?'
7. 'Ik weet zeker dat het niemand echt kan schelen of ik er ben of niet, ik heb toch nooit iets belangrijks te melden.'
8. 'Ik wil gewoon met rust gelaten worden als ik uit mijn werk kom; ik wil mijn krantje lezen, een biertje drinken en even bijkomen.'
9. 'Ik vind het best als mijn vrienden mijn verjaardag vergeten, ik amuseer me wel.'
10. 'De wereld is een puinhoop, je kunt mensen niet vertrouwen en ze denken bovendien alleen maar aan zichzelf.'
11. 'Ik krijg altijd de schuld, ik haat ze erom.'
12. 'Ik red me best in mijn eentje. Dat moet ook wel, een ander doet het niet voor me.'
13. 'Het heeft geen zin in het verleden te wroeten. Wat voorbij is, is voorbij. Je moet het verleden achter je laten en doorleven.'
14. 'Ik neem altijd veel verantwoordelijkheid op me, maar er is nooit iemand die dat waardeert.'
15. 'Mijn jeugd was zo omdat ik ervoor gekozen heb. Dat is mijn karma. Ik ben mijn ouders dankbaar voor de pijn die ze me hebben gedaan.'

Antwoorden 1. VH; 2. VH; 3. VH; 4. PA; 5. angst; 6. VM; 7. PA; 8. OvB; 9. OvB; 10. VM; 11. VM; 12. VM; 13. OvB; 14. VH; 15. OvB.