

Energetische Afweermechanismen

LEES- EN KIJKGIDS BIJ DE ILLUSTRATIES VAN BARBARA ANN BRENNAN

*Wanneer we ons onveilig, overweldigd of kwetsbaar voelen, activeert ons energiesysteem (onze aura) automatisch een afweermechanisme. Dit gebeurt vaak volledig onbewust. Deze gids is speciaal ontworpen om samen met de illustraties uit **image_4.png** te gebruiken. Door de tekst te lezen en tegelijkertijd naar de vormen van de getekende aura's te kijken, wordt het direct visueel inzichtelijk hoe jij en de mensen om je heen zich energetisch beschermen.*

Tip voor de cliënt: Houd de overzichtskaart uit **image_4.png** erbij terwijl je dit overzicht doorneemt. Let bij elk mechanisme op de specifieke lijnen, pijlen en de richting van de getekende energie rondom de zwarte silhouetten.

De 13 Patronen Uitgelegd in Woord & Beeld

1. Het Stekelvarken

Bij dit patroon wordt de aura pijnlijk en stekelig om aan te raken. Het voelt scherp aan voor de omgeving. Als iemand onbewust te dichtbij komt op een plek waar je dat niet wilt, kan diegene de prikkende stekels voelen. Dit mechanisme dwingt anderen automatisch om afstand te bewaren.

WAT JE ZIET OP IMAGE_4.PNG:

Het silhouet is volledig omhuld door honderden scherpe, korte naaldjes of stekels die radicaal naar buiten wijzen, waardoor de aura een ondoordringbare egelstructuur krijgt.

2. Terugtrekken

Wanneer een deel van het bewustzijn zich direct bedreigd voelt, trekt de energie zich terug naar binnen. Je herkent dit fysiek aan een 'glazige' blik. Hoewel de persoon fysiek nog in de ruimte aanwezig is, is de actuele energetische verbinding verbroken. Dit duurt meestal enkele minuten tot uren.

WAT JE ZIET OP IMAGE_4.PNG:

De energie ontsnapt als een ijle rookwolk of damp via de bovenkant van het hoofd en stijgt op, waardoor het energieveld rondom de rest van het lichaam kleiner en leger achterblijft.

3. Naast Zichzelf

Dit is een intensere, langdurigere vorm van terugtrekking waarbij mensen soms dagen tot weken grotendeels buiten hun eigen lichaam vertoeven. Dit patroon is vaak diep geworteld in een onverwerkt trauma uit het verleden, zoals de ervaring van fysiek of emotioneel geweld.

WAT JE ZIET OP IMAGE_4.PNG:

De energetische bescherm laag en de essentie zijn volledig losgekoppeld en opzij verschoven ten opzichte van het fysieke silhouet. De persoon staat letterlijk 'naast' zijn eigen fysieke vorm.

4. Verbale Ontkenning

Dit patroon gebruikt een constante stroom van woorden om de controle of situatie te behouden. Energetisch zorgt dit voor een blokkade in de nek en een leegte in het onderlichaam. Door de woordenvloed raakt alle vitale energie opgesloten in het hoofd.

WAT JE ZIET OP IMAGE_4.PNG:

Rondom het hoofd en de schouders zie je een felle, geagiteerde energieophoping met kleine pijltjes die gehaast alle kanten op stralen, terwijl het onderlichaam nauwelijks actieve energie toont.

5. Zuigen (Energetisch Absorberen)

Nauw verwant aan de verbale ontkenning. De persoon zuigt onbewust de energie van omstanders op om het eigen lege energieveld te voeden. Dit gebeurt vaak tijdens oppervlakkige praatjes die de luisteraar snel leegzuigen en vermoeien. Omstanders voelen de drang om snel afstand te nemen.

WAT JE ZIET OP IMAGE_4.PNG:

Bij de keel en het hoofd is een trechtervormige energiestroom getekend waarbij de pijltjes juist náár het lichaam toe wijzen; het energieveld absorbeert en trekt de energie uit de omgeving actief naar binnen.

6. De Hakers (Haak)

Dit ontstaat in confronterende situaties. Zodra iemand zich aangevallen voelt, vormt zich een energetische 'haak' die wordt uitgeworpen naar degene die als de agressor wordt gezien, om zo grip en controle terug te eisen. Dit gaat gepaard met een scherpe woordenstroom.

WAT JE ZIET OP IMAGE_4.PNG:

Er schiet een scherpe, gekromde, klauwachtige lijn (een haak) rechtstreeks vanuit het hoofd- en keelgebied naar voren om zich vast te grijpen in het veld van de ander.

7. Mentale Houdgreep

Hierbij gaat iemand heel rationeel de confrontatie aan. Het energieveld van de ander wordt energetisch 'vastgehouden' totdat alles naar wens is geregeld. De onderliggende, dwingende boodschap dwingt de ander om in te stemmen om van de druk af te zijn.

WAT JE ZIET OP IMAGE_4.PNG:

Bovenop het hoofd van het silhouet groeien grote, spinachtige, grijpende energetische armen die zich dwingend en verstikkend om het hoofd en de aura van de gesprekspartner heen klemmen.

8. Tentakels

Energetische tentakels zijn glibberig en geluidloos. Ze reiken uit naar jouw zonnevlecht (solar plexus) om levenskracht af te tappen. Dit gebeurt vaak bij mensen die hun eigen kracht als een vernedering of risico ervaren en daarom ongevraagd voeding uit de omgeving proberen te trekken.

WAT JE ZIET OP IMAGE_4.PNG:

Aan de onderkant en zijkanten van het energieveld stromen lange, vloeiende, zware golven naar buiten die als dikke slierten over de grond kruipen en naar de zonnevlecht van de ander reiken.

9. Zwijgend Broeden

Een energetisch loodzware, luidruchtige vorm van stilte. De persoon trekt hiermee sterk de aandacht; omstanders voelen de zwaarte en willen helpen. De persoon wijst deze hulp echter beleefd af met redenen waarom het toch niet werkt, waardoor de zwaarte en het spel in stand blijven.

WAT JE ZIET OP IMAGE_4.PNG:

Het silhouet zit volledig gevangen in een dikke, logge, wolkachtige capsule. Aan de onderkant zie je zware, neerwaarts krullende pijlen die de stagnerende, drukkende energie weerspiegelen.

10. Verbale Pijlen

Door scherpe, gerichte en pijnlijke opmerkingen af te schieten, probeert deze persoon de woede van de ander uit te lokken. De pijlenschietter weet precies de kwetsbare plek te raken om de eigen opgekropte woede te ontladen zonder zelf gezichtsverlies te lijden.

WAT JE ZIET OP IMAGE_4.PNG:

Vanuit de buitenrand van de aura worden er vlijmscherpe, kaarsrechte, horizontale pijlen als projectielen rechtstreeks afgevuurd op het energieveld van de tegenpartij.

11. Hysterisch (Hysterie)

Een methode waarbij iemand energetisch ontploft en een spervuur van emoties loslaat. Dit komt zeer bedreigend en intimiderend over. Het werkelijke, onbewuste doel van deze felle uitbarsting is simpelweg om de omgeving direct op veilige afstand te jagen.

WAT JE ZIET OP IMAGE_4.PNG:

De buitenste grens van de aura is wild, grillig en scherp gekarteld getekend. Het ziet eruit als een chaotische blikseminslag of een energetische explosie die alle kanten op spat.

12. Grensafbakening

De persoon trekt zich subtiel terug uit de situatie en maakt zijn energetische grens extreem hard en dik om ongestoord te blijven. Er wordt een onbewuste boodschap van superioriteit uitgezonden ("Ik sta hierboven"). Dit patroon zie je veel in winkels of het openbaar vervoer.

WAT JE ZIET OP IMAGE_4.PNG:

Rondom het silhouet is een perfect gladde, strakke en opvallend dikke dubbele eivormige schaal getekend. Deze fungeert als een ondoordringbaar schild dat alle prikkels van buiten strak afketst.

13. Machtsvertoon

Laat geen enkele twijfel bestaan over wie de leiding heeft. Het energieveld breidt zich enorm uit en is heel tastbaar en dominant aanwezig. Deze persoon maakt diepe indruk puur door zijn energetische verschijning en dwingt direct autoriteit af.

WAT JE ZIET OP IMAGE_4.PNG:

De aura is enorm groot, wijd en cirkelvormig uitgedijd rond het silhouet. Grote, krachtige pijlen stralen in 360 graden dominant en grootschalig naar buiten om de ruimte te claimen.

Interactie en Bewustwording

Door naar de tekeningen in **image_4.png** te kijken, zie je hoe dynamisch ons energieveld is. Deze mechanismen zijn geen fouten, maar overlevingsstrategieën van ons systeem [cite: 2]. Zodra een cliënt de tekening herkent in zijn eigen gedrag (bijvoorbeeld het optrekken van de 'harde schaal'

van de grensafbakening of het schieten van 'pijlen'), ontstaat er ruimte voor een gezonde, open balans [cite: 2].

Reflectievragen voor Jouw Proces:

- Als je naar de vormen in **image_4.png** kijkt: welke tekening weerspiegelt het beste hoe jij je voelt als je onder druk staat?
- Welke vorm (bijvoorbeeld de stekels of de dikke schaal) kom je het vaakst tegen in jouw directe relaties of op je werk?
- Hoe kun je, in plaats van dit automatische schild op te zetten, terugkeren naar een rustige en natuurlijk begrensde aanwezigheid?

*Gebaseerd op de klassieke illustraties van Barbara Ann Brennan (Licht op de aura) [cite: 1, 2]
Studiemateriaal ten behoeve van cliëntbegeleiding — Balance by nature Familie- & Therapiepraktijk [cite: 2]*