



## Test: Je persoonlijke afweerprofiel

Met de volgende test kun je bepalen welk afweermechanisme je het meest gebruikt. Iedereen gebruikt alle afweervormen, maar er bestaan verschillen in de frequentie waarmee we de ene of de andere afweer gebruiken. Met deze test krijg je een beter beeld van jouw afweren, en kun je ontdekken wat jouw specifieke afweerprofiel is.

Geef met een cijfer van 1 tot en met 10 achter iedere zin aan in hoeverre de bewering hieronder op jou slaat. 1 betekent 'slaet helemaal niet op mij' en 10 betekent 'slaet precies op mij'. Sommige uitspraken bestaan uit twee delen. Vraag je dan af in hoeverre *de hele bewering* op jou van toepassing is. Als je je alleen herkent in het ene of het andere deel van de uitspraak, betekent dat dus dat je je *niet* echt herkent in de *hele* bewering.

Wees in je eigen belang zo eerlijk mogelijk. Bedenk dat je met niemand over je antwoorden hoeft te praten, zelfs niet over deze test. Het is moeilijk om eerlijk te zijn over afweermechanismen, omdat ze ons niet van onze mooiste kant laten zien. Kijk dus diep bij jezelf naar binnen en geef een eerlijk antwoord, ook als je de waarheid liever niet zou willen toegeven, zelfs niet aan jezelf. Wees je bewust dat je nu bezig bent belangrijke stappen te zetten om te helen. Als je merkt dat je je score toch (al is het maar een beetje) mooier wilt maken dan hij is, denk er dan aan dat dat betekent dat er een afweer geactiveerd is.

Score  
1 t/m 10

1. Ik merk vaak dat ik probeer iets te bereiken wat op de een of andere manier op een mislukking uitloopt. -----
2. Mijn vrienden vinden me een zenuwachtig type, iemand die erg haar best doet geen fouten te maken. -----
3. Als ik iets nieuws onderneem, barst ik in het begin vaak van de energie. Soms voelt het dan zelfs alsof ik weer een doel in mijn leven heb. -----
4. Ik heb een sterke behoefte aan intimiteit in mijn relatie. -----
5. Ik heb veel aandacht voor mijn gevoelens van mijn partner nodig. -----



6. Mijn collega's weten dat ze altijd op me kunnen rekenen. Waar ze ook hulp mee nodig hebben, ik sta voor hen klaar, tenzij het te moeilijk voor me is. -----
7. Ik kan heel gespannen worden wanneer ik iets moet presteren. -----
8. Hoe vaak ik ook faal, ik geef het niet gauw op. Meestal vind ik het de moeite waard om het nog een keer te proberen. -----
9. Ik heb meestal het gevoel dat ik het nog beter kan; ik vind mezelf een perfectionist. -----
10. Het is niet moeilijk voor mij om emotionele pijn toe te geven en te voelen. -----
11. Veel mensen deugen niet. -----
12. Mijn vrienden zeggen dat ik ze imponeer en soms zelfs intimideer. -----
13. Als het even kan houd ik de touwtjes in handen. -----
14. Het kan me soms een goed gevoel geven als ik mensen de waarheid zeg, zelfs als dat op een boze toon is. -----
15. Als mijn partner zich niet aan de afspraken houdt, laat ik dat niet onbesproken. -----
16. Ik neem veel verantwoordelijkheid op me, maar vind het heel vervelend als anderen hun eigen verantwoordelijkheden niet nemen. Ik neem het hun kwalijk als ik moet helpen omdat ze zich in de nesten hebben gewerkt. -----
17. Ik voel me meestal competentere dan anderen. -----
18. Ik raak gauw geïrriteerd als mensen iets niet goed doen. -----
19. Mensen zeggen me wel eens dat ik ze soms als een kind behandel. -----
20. Ik voel niet veel onaangename emoties, ik ben alleen zo nu en dan boos en geïrriteerd. -----
21. Al heb ik niet zo veel tot stand gebracht, toch voel ik me succesvol in mijn leven. -----
22. Iedereen mag me graag, maar mensen zeggen ook vaak tegen me dat ze het gevoel hebben dat ze me niet echt goed kennen. -----



23. Het gaat doorgaans best met me, niet fantastisch, maar het kan ermee door. -----
24. Ik vind het prettig om alleen te zijn. -----
25. Ik heb niet zo'n behoefte aan heftige emoties, ik vind het leuker om dingen te doen. -----
26. Ik help anderen als ze me om hulp vragen, ik voel me niet zo gauw gebruikt. -----
27. Ik word niet zo gauw boos, ik ben meestal nogal gelijkmatig. -----
28. Ik heb niet veel nodig. -----
29. Ik heb geen (niet veel) intieme vrienden. -----
30. Ik vind het moeilijk om te weten wat ik allemaal voel. Ik voel me meestal gewoon oké. -----
31. Ik voel me meestal minderwaardig. -----
32. Diep van binnen heb ik het gevoel dat ik eigenlijk slecht ben. -----
33. Hoeveel succes ik ook heb, ik blijf me uiteindelijk toch waardeloos voelen. -----
34. Ik heb vaak het gevoel dat ik teveel verantwoordelijkheden heb. -----
35. Eerlijk gezegd heb ik altijd het gevoel dat als anderen me leren kennen, ze me niet aardig zullen vinden. Ik ben altijd verbaasd dat ze me wel mogen. -----
36. Op de een of andere manier heb ik het gevoel dat ik het niet waard ben dat ze van me houden, niet echt. -----
37. Ik heb best veel dingen gedaan waarvoor ik me erg schaam. -----
38. Ik ben bang dat als ik in therapie ga, de therapeut erachter zal komen dat ik eigenlijk niet deug. -----
39. Ik heb vaak het gevoel dat het mijn schuld is als er iets misgaat. -----
40. Hoe hard ik ook mijn best doe, het zal nooit goed genoeg zijn. -----
41. Ik ben bang om te spreken voor een groep. -----



42. Ik ben huiverig om alleen op reis te gaan. -----
43. Ik heb wel eens plotseling last van hartkloppingen. -----
44. Ik heb regelmatig last van angstzweet. -----
45. Ik laat me snel ondersneuwen door gebekte types. Die intimideren mij. -----
46. Ik heb een fobie. -----
47. Ik heb weleens last van paniekaanvallen. -----
48. Ik voel me vaak trillerig. -----
49. Mijn ademhaling slaat snel op hol. -----
50. Ik heb vaak last van diarree. -----

Voordat je je score uitrekent, is het goed een schatting te maken van de mate waarin je de vijf soorten afweer (angst, primaire afweer, valse hoop, valse macht, ontkenning van behoeften) gebruikt. 1 = het meest, 5 = het minst. Je kunt dit hieronder noteren.

Afweer	Inschatting
Valse Hoop	
Valse Macht	
Ontkenning van behoeften	
Primaire afweer	
Angst	

## Antwoorden test persoonlijk afweerprofiel

Tel nu je punten bij de uitspraken 1-10, 11-20, 21-30, 31- 40, 41-50 en deel de afzonderlijke uitkomsten door 10. De hoogste score geeft aan welke afweer je het meest gebruikt, de laagste welke je het minst gebruikt.



De eerste tien vragen verwijzen naar valse hoop, de volgende tien naar valse macht, de daaropvolgende tien naar ontkenning van behoeften, dan tien naar primaire afweer en de laatste tien gaan over angst.

	<b>Inschatting</b>	<b>Score</b>
<b>Valse Hoop</b>		
<b>Valse Macht</b>		
<b>Ontkenning van behoeften</b>		
<b>Primaire afweer</b>		
<b>Angst</b>		

Blijf jezelf observeren. Je weet nu wat jouw persoonlijke afweerprofiel is. De totale score zegt iets over jouw mate van defensiviteit. Gebruik je in het algemeen veel afweer (een score van 7, 8, 9 of 10) of ben je al bezig je afweer op te geven (een score van 1, 2, 3 of 4)? Hoe hoger je scoort, hoe vaker je de behoefte zult voelen je toevlucht te nemen tot een of andere vorm van afweer. Het betekent dat veel dingen voor jou nog symbolisch zijn. Veel situaties of mensen maken dat je overschakelt van je volwassen-bewustzijn naar je kind-bewustzijn en je afweer. Als dat het geval is, wees dan voorzichtig met je oordelen over anderen, jezelf, wat je nodig hebt en wat al dan niet belangrijk is. Als we ons tegen oude pijn beschermen met behulp van afweer, kunnen we er tenslotte niet op vertrouwen dat onze waarneming een juist beeld van het heden geeft.

Om te kijken of je vooruitgang boekt met je PRI-proces, is het raadzaam om deze test af en toe te herhalen en je score te vergelijken met eerdere scores.