PETER DE WIT

SIGMUND

zesendertigste sessie



DE HARMONIE



Copyright © Peter de Wit 2026

Inkleuring omslag Wilma Leenders, Arnhem
Vormgeving Rudy Vrooman, Zaandam
Druk Grafistar, Lichtenvoorde

ISBN 978 94 6336 283 2
Eerste druk november 2026

Dit boek bevat een selectie uit de stroken
die van 18 augustus 2025 tot 4 september 2026
in *de Volkskrant* zijn gepubliceerd.

www.sigmund.nl
www.deharmonie.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave
mag worden verveelvoudigd en opgeslagen in een
geautomatiseerd bestand of openbaar gemaakt in
enige vorm of op enige wijze, elektronisch, mechanisch
of op enige andere manier, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.
Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn
uitdrukkelijk niet toegestaan.
*All rights are reserved, including those for text and data
mining, AI training and similar technologies.*

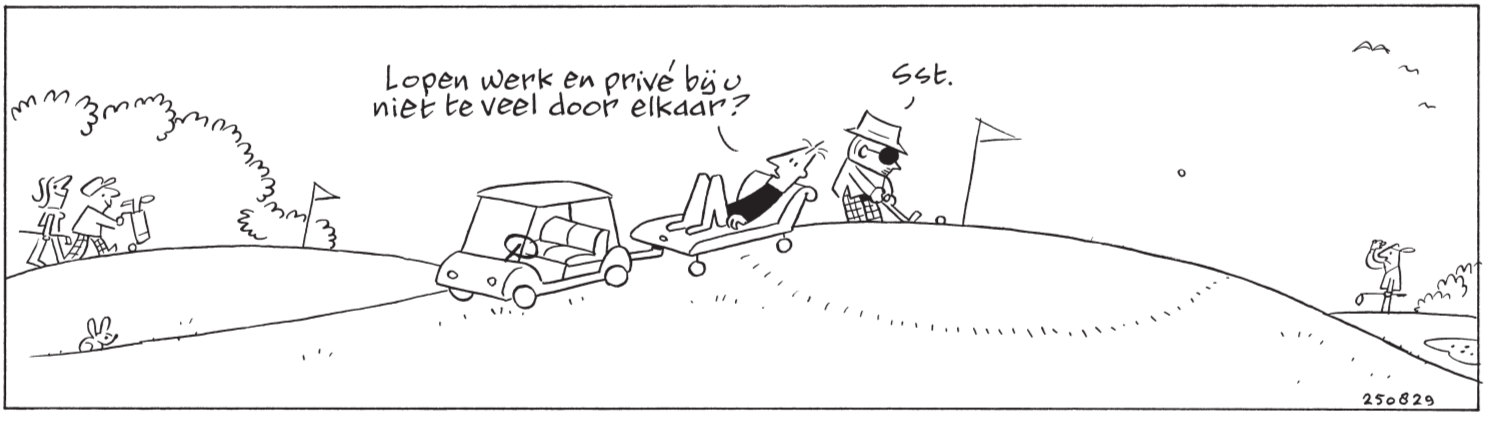

U bent niet hoogsensitief, maar zeker ook niet laagsensitief.
Ah.
Ik schat u in als een mediumsensitief persoon.
Daar heb ik nog nooit van gehoord.
250821
Vroeger heette dat normaal.
oké.


Gen Z zeker? Ik zie het aan de lege blik.
PING
Volgens onderzoekers moeten we dat niet meteen zien als verveling of desinteresse, maar proberen de onderliggende gevoelens te begrijpen.
PING
250828
Dus ga zo door.
PING


Ik woon midden in de stad met alle overlast en herrie. De hele dag volg ik het nieuws en ben ik actief op Instagram en TikTok!
Ja?
250820
AL MIJN VRIENDINNEN ZIJN OVERPRIKKELD EN IK NIET!
WAT IS ER MIS MET MIJ?


Nou, het is zover, ik ben van X af.
Ah.
Nooit meer iemand anoniem uitschelden of met de dood bedreigen. Het is gedaan met racistische en homofobe tweets.
Lijkt me moeilijk.
250822
Gelukkig breng ik elke week Noah naar voetbal. Langs de lijn kan je ook veel kwijt.

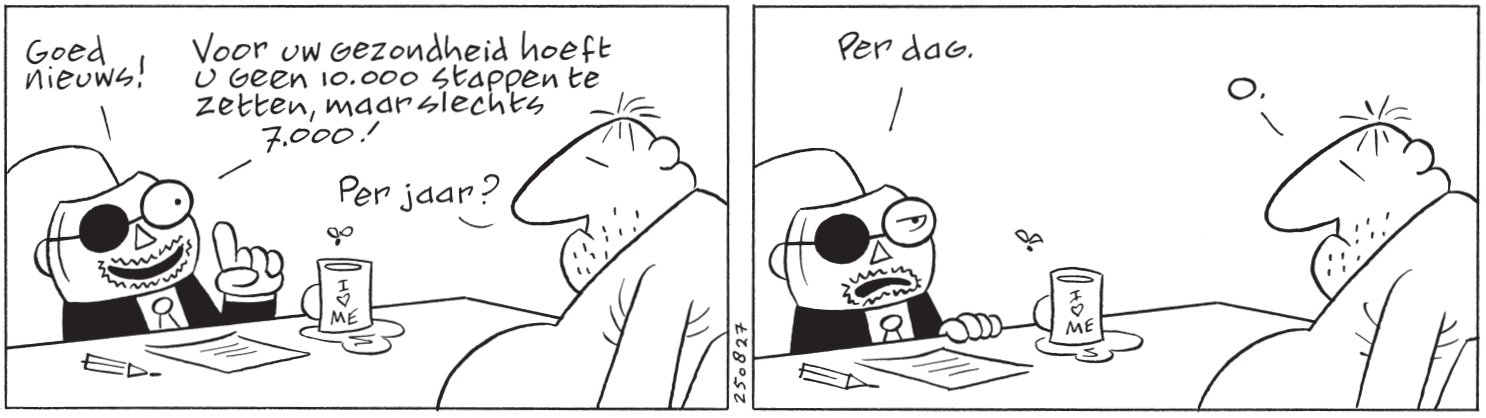

De laatste tijd voel ik me continu overprikkeld.
Logisch, de hele dag ben je aan het zenden en ontvangen.
Je moet naar je lichaam luisteren.
Ah.
Welkom bij je lichaam. Ik ben een fabriek vol arbeiders en machines die dag en nacht voor je bezig zijn. Neem alleen al je ademhaling...
Heerlijk rustgevend dit.
250818


Lopen werk en privé bij u niet te veel door elkaar?
Sst.
250829


Hoeveel dagen heeft september ook alweer?
Dat weet ik!
30 dagen heeft november, april, juni en september, de anderen hebben er 30 en één, behalve februari alleen, die heeft er 28 of ook wel 29!
250904
30 dus.
Wilt u ook TVTAS leren?


Het juk van de klok en de kalender heb ik afgeworpen.
O?
Zoals men deed in oude tijden volg ik de natuur en de seizoenen.
Ah.
250826
Zo! Het is alweer kwart voor de herfst!
?


De bomen laten hun blad al vallen, dus ik wil ook mijn herfstdepressie vervroegen.
Oké, dan sluiten we uw zomerdip af.
250901


Goed nieuws!
Voor uw gezondheid hoeft u geen 10.000 stappen te zetten, maar slechts 7.000!
Per jaar?
I ♡ ME
250827
Per dag.
O.
I ♡ ME


HELP, DOOR AI VERDWIJNEN ALLE BANEN!
Lang niet allemaal.
Beroepen waar fysieke arbeid voor nodig is of menselijke interactie, zoals de bouw en de zorg zijn AI-proof!
250903
JA MAAR, DAT IS WERK WAARBIJ JE MOE WORDT!


Doe normaal!
? ?
Laat je niet gekmaken!
?
Let op je ademhaling!
?
250908
Ik geloof heilig in preventie.


Het is niet goed om u af te sluiten voor het nieuws omdat het zo erg is.
Probeer gewoon even in de krant te kijken.
Toe maar, ik ben bij u.
Goed.
AAAAH
de Volks
250902
Oké, het weerbericht is ook wel heftig.


Om u uit uw isolement te halen gaan we gesprekjes oefenen.
Ja, dokter.
Lekker weertje, hè?
250905
Sorry, nu komt het emotioneel te dichtbij.


IK EIS DE NACHT OP!
Mag het licht weer aan?
250911
Dit was al eng.
Ja.


Mijn praktijk is AI ready, mevrouw Vermeulen.
?
SIGMUND IS AI READY!
Ook in mijn branche moet je meegaan met de nieuwste ontwikkelingen, anders verlies je onherroepelijk je klanten.
250909
En wat houdt het in?
Niks, het bordje is voldoende.
SIGMUND IS AI READY!


Ja hoor, de man heeft het gedaan, mannen moeten veranderen blablabla.
Nou, daar ben ik het totaal niet mee eens!
250912
Maar ja, ik ben een ontzettende eikel.

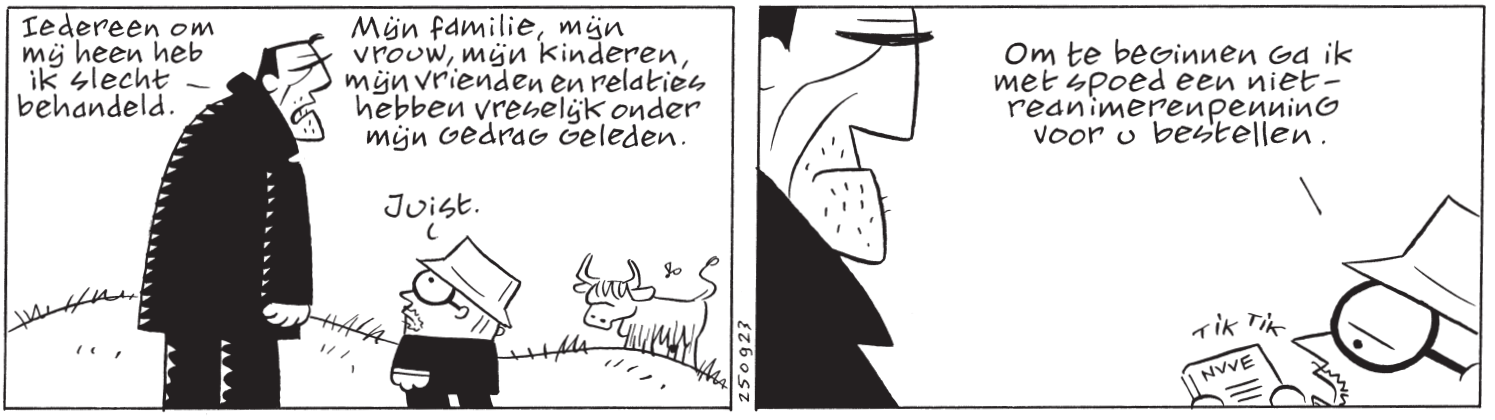

Sterrenbeeld Vissen
Denk je nou echt dat de sterren jouw toekomst kunnen voorspellen?
Met die spirituele hocus pocus veegt iedere hardwerkende Nederlander zijn reet af. Rot op met die woke shit!
251216
Hm, de horoscoop ademt ook steeds meer de tijdgeest.


Dus u was achtereenvolgens ontbidder, zenmeester, lichaamswerker, holistisch coach, ayurvedisch bankier, organic navigator, levensleraar, duider, klankdokter, native flute artist, ademfluisteraar en waterlezer?
Tja, het oude liedje.
250918
Twaalf ambachten dertien ongelukken.


Voor persoonlijke groei moet u weg uit uw comfortzone, Baltus.
Doei! Ik blijf lekker zitten!
Erbuiten is het leven super oncomfortabel heb ik me laten vertellen!
Als ik eruit ben gaat u er zeker meteen in!
—Ja doei!
?!?
250916


Soms als ik in de spiegel kijk, denk ik: Wie ben jij eigenlijk?
Dat herken ik!
250922
Kijk, zo heb ik het opgelost.
SIGMUND


Bent u misschien somber vanwege het uitzichtloze lijden in Gaza, Oekraïne of Soedan?
Nee.
Het gaat puur om mij en mijn persoonlijke geluk.
250919
Die mensen moeten echt zelf hulp zoeken.


Iedereen om mij heen heb ik slecht – behandeld.
Mijn familie, mijn vrouw, mijn kinderen, mijn vrienden en relaties hebben vreselijk onder mijn gedrag geleden.
Juist.
250923
Om te beginnen ga ik met spoed een niet-reanimerenpenning voor u bestellen.
TIK TIK
NVVE


Na onze scheiding willen we als vrienden verdergaan.
Heeft u misschien tips?
Ik heb geen vrienden.
250924
Juist als therapeut moet je je beperkingen kennen.