



# ELENCHIS

business in being

## Geboorte van een Superego

### Inleiding

Ik heb in zowel Verborgen Wijsheid als in diverse artikelen over het Superego al veel geschreven over ontstaan en werking van deze boeiende egostructuur<sup>1</sup>. Dit artikel kijkt naar wat er onder deze egostructuur verborgen ligt en daar vaak nog blijft ondanks onze inzichten in de werking van ons eigen Superego. Dit heeft onder andere te maken met dat we geneigd zijn om veelal vanuit een psychologisch perspectief naar het Superego te kijken.

Veel psychologische stromingen zijn gericht op het herstellen van een gezond ego waarmee je je wat vrijelijker door de wereld kunt bewegen dan ervoor. In de praktijk echter wordt de ene set van waarden, normen en leefregels vervangen door andere. Het gaat dan om een wat meer succesvollere set als het gaat om vermijden van pijn en creëren van meer genot of plezier. Zo kan iemand die de Pleaser in zichzelf te sterk ontwikkeld heeft – als reactie op ervaringen in het gezin van herkomst – in therapie of coaching gaan en ontdekken hoe hij meer assertiviteit kan ontwikkelen. De Pleaser wordt dan vervangen door de Assertieve. En een tijdje zul je je beter voelen omdat het een gezondere strategie kan zijn die in de plaats gekomen is van jezelf alsmaar wegcijferen. Maar oh wee als het je toch niet lukt om assertief genoeg te zijn de hele dag door, bijvoorbeeld omdat je te moe bent. Dan stort het bouwwerk in en ontstaat als reactie hierop opnieuw een vorm van pijn of zelfafwijzing wat weer kan leiden tot nog meer je best doen om assertief te zijn de volgende keer. Uiteindelijk zorgt dit alleen maar voor meer egokramp in je hele systeem: mentaal, fysiek en emotioneel.

Bewustzijnscoaching gaat voorbij de grenzen van de psychologie. Het wijst de therapeutische inzichten uit het veld van de psychologie niet af, maar omvat deze en gaat eraan voorbij. Met tal van psychologische inzichten kan ons ego versterkt worden. Een sterk en gezond ego is nodig om alles wat zich aandient in ons leven te kunnen dragen en om er uiteindelijk aan voorbij te kunnen gaan en onze ware aard te realiseren. We zijn immers veel en veel meer dan alleen het ego dat dagelijks tal van situaties scant op pijn versus plezier, saai versus inspirerend, niet leuk versus opwindend, sterk versus zwak, enzovoort. Dit gescan is op zich ook nog niet zo erg, maar we worden ongelukkig omdat we ons vervolgens hechten aan één kant van de pool. We willen het pijnlijke, saaie, niet leuke of zwakke vermijden. Het effect ervan is dat we dan ook maar gedeeltelijk of beperkt blij zijn met de andere kant van de pool. We genieten van onze nieuwe auto, totdat de eerste kras erop zit. We genieten van een nieuwe liefde behalve wanneer hij of zij onze sms'jes of app'jes niet snel genoeg beantwoordt. We genieten van het heerlijke eten en krijgen schuldgevoel als we morgen op de weegschaal staan. Zolang we deze werking van het ego niet doorhebben, zal er stagnatie zijn in ons persoonlijk proces omdat we diep van binnen geïdentificeerd blijven met het zelfbeeld dat verborgen ligt onder al onze strategieën. We blijven dit zelfbeeld vervolgens op alle mogelijke manieren bestrijden in plaats van dat we onze ware aard realiseren en die is dat wij Puur, Open en Transparant Bewustzijn zijn waarin alle ervaringen vrijelijk kunnen

---

<sup>1</sup> Voor meer informatie over het Superego en het ontmantelen van zijn invloed, zie het boek Verborgen Wijsheid of de andere artikelen op mijn site.



# ELENCHIS

business in being

stromen. Een Bewustzijn dat ruimte geeft aan alles zoals een oceaan ruimte geeft aan alle golven.

## De ontdekking van onze verborgen zelfbeelden

Hoe komen we er nu achter welke verborgen zelfbeelden we met ons meedragen? Waar begint dat en waarom?

Bewustzijnscoaching gaat ervan uit dat we, zodra we geboren worden, uit de wereld van de eenheid vallen en in de dualiteit belanden. Deze val gaat gepaard met een grote schrikreactie en met het verlies van het besef van die eenheid. De eenheid met alles wat er om ons heen is, is er nog wel, maar wordt niet langer gevoeld en ervaren. Dit verlies wordt daarom door sommige leraren 'oertrauma' genoemd. We voelen ons niet langer één en verbonden maar zijn ineens in de wereld van afgescheidenheid beland. Diep van binnen is er nog steeds het besef van die eenheid, maar we zijn de toegang er toe kwijt en blijven ons hele leven naar die eenheid zoeken. Het gevoel van één-zijn heeft plaats gemaakt voor gevoelens van eenzaamheid, tekort en onveiligheid. Deze gevoelens maken dat we de wereld als een onplezierige en onveilige plek ervaren.

Zoals we geboren worden met bepaalde trekken, temperamenten en onze eigen DNA afdruk, zo gaat er met onze geboorte ook een 'eerste aanname'<sup>2</sup> mee de wereld in om grip te krijgen op de gevoelens van eenzaamheid en onveiligheid. Die eerste aanname vormt onze grondhouding bij onze interacties met de buitenwereld en deze aanname wordt verder bevestigd bij onze eerste plezierige en onplezierige ervaringen met die buitenwereld. Die eerste aanname noemen we ook wel het valse zelfbeeld. Dit beeld is een reactie op gevoelens van verlies van eenheid. Het is een 'verklaring' voor de ingewikkelde gevoelens die ontstaan zijn vanuit het verlies, zonder dat we ons overigens bewust zijn van deze verklaring, want ons rationele brein is immers nog niet ontwikkeld. De grond van de eerste aanname is: ik ben niet compleet, er mankeert iets aan mij. In psychotherapeutische termen noemt men dit wel een negatieve kernovertuiging of een negatief geloof. Dit omdat die overtuiging de kern gaat vormen van een cluster van aanverwante en zichzelf bevestigende negatieve aannames die een ondermijnend en saboterend effect hebben op onze vrije en authentieke ontplooiing. Het versluiert, vertekent en misvormt de manier waarop wij waarnemen en dientengevolge gaan handelen en strategieën ontwikkelen. Het verschil tussen psychotherapie en Bewustzijnscoaching is echter dat de psychotherapie deze negatieve kernovertuiging ziet als gevolg van de opvoeding en niet zozeer als een vals zelfbeeld dat, ongeacht welke levenservaring dan ook, sowieso uitgedragen wordt. Bewustzijnscoaching ziet die overtuiging voortkomend uit het vergeten van onze ware aard en dat we kwijt zijn wie we in werkelijkheid zijn.

Vanuit de aanname 'ik ben niet compleet, er mankeert iets aan mij' zoeken we bevestiging en geruststelling in de buitenwereld om zodoende het gevoel van eenheid weer te herstellen. Zo merk je dat als je je flesje leegdrinkt, mama of papa blij kijkt; doe je dat niet, dan ervaar je bezorgde blikken. Op het potje gaan zitten en meteen je 'grote

---

<sup>2</sup> Met dank aan mijn leraar Alexander Zollner voor zijn introductie van dit begrip.



# ELENCHIS

business in being

druk' doen, zorgt voor ontspanning bij papa en mama; te veel tijd ervoor nemen genereert ongeduld.

Het verlies van de eenheid en de afhankelijkheid van anderen voor onze geruststelling die we in de eerste jaren ervaren, brengt op deze manier ook een existentiële angst voor afwijzing met zich mee. Het is een diepe angst voor verlaten en overgeleverd zijn. Deze angst kan alleen bestreden worden met een levenslang streven naar liefde en erkenning. Liefde en erkenning van onze ouders, onze vriendjes en vriendinnetjes, leraren op school en onze geliefden. Vanuit de aanname 'ik ben niet compleet, er mankeert iets aan mij' komen vervolgens de valse zelfbeelden te voorschijn:

- Ik ben niet perfect.
- Ik ben waardeloos.
- Ik doe er niet toe.
- Ik ben niet gewenst.
- Ik ben niet waard om van te houden.
- Ik ben machteloos.
- Ik ben slap.
- Ik ben lelijk.
- Ik ben minder.
- Ik hoor er niet bij.
- Ik ben niet goed genoeg.
- Ik ben slecht.
- Ik ben een egoïst.

Een dergelijk zelfbeeld is niet zo maar een rationele opvatting die je als volwassene over jezelf hebt. Van binnen weet je best dat je soms machteloos bent tegenover sommige dingen van het leven maar dat je ook je eigen kwaliteiten er tegenover kunt stellen. En ja, soms voel je je ook niet thuis in een groep en kun je naar huis gaan en thuis een film gaan kijken, maar dat is anders dan het desolate gevoel dat je nergens bij of thuis hoort. Zodra ons iets ernstigs overkomt – onze geliefde verlaat ons, we worden ontslagen of krijgen te maken met ziekte of dood in onze naaste omgeving – dan kunnen we ineens overvallen worden door gevoelens van waardeloosheid, mislukking, angst of minderwaardigheid. Op dat moment hebben we helemaal niets aan de overtuiging dat we best een goed mens zijn, want het gevoel van zelfafwijzing is vele malen groter.

Voor je eigen proces is het belangrijk dat je je eigen valse zelfbeeld leert benoemen. Je hoeft het niet eens te ontdekken, want je kent het al. Kijk maar eens naar de crisissen en de momenten van eenzaamheid en verlaten waar je de afgelopen jaren ingezet hebt. Momenten waarbij iets belangrijks niet lukte of iets wat je dierbaar was verloren ging en je weet met welke angsten en vormen van zelfafwijzing deze momenten gepaard gingen. Bedenk dat het heftig is om je zelfbeeld in de goede woorden te benoemen want je bent er je leven lang voor weggelopen en hebt van alles gedaan om dit gevoel niet te hoeven toelaten.

Het eenmaal ontstane valse zelfbeeld zien we vervolgens door al onze interacties met de buitenwereld telkens opnieuw bevestigd en moeten we daarom ook telkens opnieuw bestrijden. Daarbij hebben we niet in de gaten dat we met verkeerde conclusies en



# ELENCHIS

business in being

interpretaties een verhaal maken. Een verhaal dat gebaseerd is op gevoelens van tekort, gemis of onveiligheid door de val uit de eenheid<sup>3</sup>. Zo'n verhaal kan bijvoorbeeld zijn:

- Mijn vader houdt niet van me maar ik ben ook niet om van te houden (eerste aanname, vals zelfbeeld). Verhaal: liefde is trouwens sowieso een illusie en ik kan maar geen intieme relaties aangaan (strategie).
- Ik ben niet de moeite waard (eerste aanname, vals zelfbeeld), geen wonder dat niemand met me wil spelen (verhaal). Ik trek me daarom in groepen vaak terug (strategie).
- Mijn moeder heeft geen tijd. Ik sta er alleen voor en moet alles zelf doen (eerste aanname, vals zelfbeeld), wat op zich niet erg is, want ik ben ook een grote meid die het alleen wel kan (verhaal). Ik ben iemand die onafhankelijk en afstandelijk is en geen hulp vraagt (strategie).
- Ik ben niet goed genoeg (eerste aanname, vals zelfbeeld) en dat komt omdat ik dom ben (verhaal). Studeren is dan ook voor anderen en niet voor mij weggelegd (strategie).

Vervolgens vertellen we onszelf telkens opnieuw hetzelfde verhaal om maar niet naar de zelfafwijzing die eronder ligt te hoeven kijken.

## De geboorte van het Superego

Wie we in werkelijkheid zijn wordt dus al vanaf onze geboorte afgedekt met een vals zelfbeeld, een negatief geloof over onszelf die diepe zelfafwijzing met zich meebrengt. Het voelen van deze zelfafwijzing is zo pijnlijk dat we daar van alles aan regels en strategieën tegenover zetten. En zie: hier wordt het Superego geboren. Het Superego vormt alle regels en voorwaarden waaraan we moeten voldoen om wél goed, mooi, liefdevol, waardevol of slim te worden gevonden. Want hieraan voldoen zal een garantie zijn voor het krijgen van liefde en erkenning van anderen en het voorkomen van afwijzing.

In *Verborgen Wijsheid* schreef ik dat dit bij ons ontwikkelproces tot mens hoort. Deze regels zijn in essentie ook niet fout en zorgen ervoor dat we een plek krijgen in het groter geheel. Door dit socialisatieproces worden we opgenomen in het gezin, op school, in de buurt en later op ons werk. We leren dat we niet zomaar spullen van anderen mogen pakken of iemand op ongewenste wijze aanraken en dat geeft veiligheid aan het groter geheel. Het Superego vormt ook ons geweten, alleen ... daar blijft het niet bij. Op een gegeven moment neemt het Superego het stuur van ons leven over uit angst voor afwijzing en het mislopen van liefde. Stel dat je met vrienden uit eten bent en één van hen heeft nogal storende eetgewoonten en maakt daar ook behoorlijke geluiden bij. Eigenlijk wil je er wel wat over zeggen. Je kijkt om je heen. Je lijkt de enige die er zich aan stoort. Je gaat naar toilet en één van je tafelgenoten komt met je mee. In het toilet check je even: 'is het jou opgevallen dat Piet zo smakt en dat je hem zo hoorbaar hoort eten?' Maar nee, de ander herkent het niet. Wat nu? Ben je de aansteller? Degene die veel en veel te gevoelig is? Ga je er toch iets van zeggen, maar niet nu? Ga je er helemaal niets van zeggen omdat je bang bent voor netheidsfreak uitgemaakt te

<sup>3</sup> Jan Geurtz spreekt in dit verband over ons 'behoeftebewustzijn' en Hans Knibbe over 'armoedebewustzijn'.



# ELENCHIS

business in being

worden? Ga je er niets van zeggen omdat je bang bent dat Piet zich afgewezen voelt? Deze laatste is overigens weer een projectie van je eigen afwijzingsangst...

Het Superego – ook wel innerlijke criticus genoemd, rechter of politiemann genoemd – zorgt ervoor dat we ons aan aangeleerde regels houden. Het zorgt ervoor dat we binnen de gebaande paden lopen om zo de minste afwijzing te krijgen en de maximale hoeveelheid liefde en erkenning. Op de momenten dat dat ons niet lukt, komt je valse zelfbeeld weer om de hoek: als het je niet lukt hieraan te voldoen, dan ga je jezelf opnieuw waardeloos voelen. Om dit te vermijden ga je vervolgens nog harder je best doen om je aan de regels van het Superego te houden.

Uiteindelijk leidt dit tot een 'no-win situation'. Dit wordt mede veroorzaakt doordat de regels van het Superego ook nogal eens tegenstrijdig zijn. Zo kan hij je influisteren op een feestje dat je je wat spontaner en impulsiever moet gedragen, maar zo voel je je niet. Vervolgens drink je een glas wijn om jezelf wat lossier te maken en je Superego fluistert je in dat het waardeloos is dat je daar drank voor nodig hebt. Vervolgens ben je wat lossier en vertelt het Superego je dat je nu te ver gaat. Eigenlijk is het nooit goed. Dit heeft te maken met het feit dat een gedeelte van het Superego bezig is om liefde en erkenning te krijgen en een ander gedeelte is bezig om afwijzing te vermijden. Daardoor kun je in bizarre tegenstellingen terecht komen zoals:

- Ik moet meer nemen / ik moet meer geven
- Ik moet sterk zijn / ik moet meer hulp vragen
- Ik moet leiding geven / ik moet ruimte geven
- Ik moet slim zijn / ik mag niet arrogant of betweterig overkomen
- Ik mag niet liegen / ik mag anderen niet kwetsen
- Ik moet zelfstandig zijn / ik moet me kunnen verbinden met anderen.

De linkerkant van elke tegenstelling is gericht op voorkomen van zelfafwijzing en de rechterkant is gericht op het verkrijgen van liefde en erkenning van anderen en het voorkomen van hun afwijzing. Onder invloed van het Superego worden al je natuurlijke impulsen onderdrukt. Zo zie je bijvoorbeeld dat een collega helemaal ergens in vastloopt en je wilt wel aanbieden om te helpen. Dan ontstaat de angst dat deze collega je hulp misschien helemaal niet op prijs stelt en je betweterig of een uitsloper vindt. Vervolgens doe je niets, maar krijg je schuldgevoel omdat je iemand maar aan laat modderen. Zodra we een impuls voelen om ons te uiten, is er tegelijkertijd een angst dat onze spontane uiting afgewezen of verkeerd geïnterpreteerd wordt. Doen we het toch, dan lopen we kans op afwijzing; doen we het niet, dan is er zelfafwijzing. Dit genereert de hele dag door spanningen in onszelf. Bovendien leggen we op deze manier het kompas voor ons handelen in de buitenwereld neer. Niet langer zijn we gericht op wie we in werkelijkheid zijn, maar we zijn gericht op de buitenwereld: ouders, broers, zussen, vrienden, geliefden en collega's. Zij zijn het die ons gevoelens van veiligheid, liefde en erkenning moeten geven en daar doen we alles voor.

Dit mechanisme is zo sterk dat het geen zin heeft om tegenover de boodschappen van het Superego positieve affirmaties te zetten. Tegen onszelf zeggen dat we een mooi en liefdevol persoon zijn, werkt niet. Er komt altijd een moment dat je door een heftige gebeurtenis toch weer opnieuw van de kaart bent en jezelf helemaal niet mooi of liefdevol vindt en dan wordt je zelfafwijzing opnieuw versterkt, want nu ben je ook nog eens de sukkel die zichzelf niet eens als liefdevol kan ervaren.



# ELENCHIS

business in being

## Gevolgen van het Superego

Doordat het Superego strikte regels hanteert om ons te beschermen (dit kun je maar beter wel doen en dat kun je maar beter laten) gaan we bepaald gedrag waarmee we risico zouden kunnen lopen, vermijden of onderdrukken. Deze regels zijn behalve ontwikkeld door pijnlijke ervaringen ook mede ingegeven door waar we opgroeien en met wie. We ontwikkelen op basis van die regels strategieën en deze strategieën leiden vervolgens tot het neerzetten van een bepaald imago (ook wel masker of identiteit genoemd) naar de buitenwereld toe. Ben jij iemand die geleerd heeft dat je je boosheid maar beter niet kunt uiten, dan ontwikkel je je misschien tot de 'aardigerd' die altijd alles voor iedereen doet, die elk conflict uit de weg gaat, mensen niet aanspreekt op hun gedrag en als de dood is om feedback te geven aan een collega. Een ander met bijvoorbeeld het valse zelfbeeld 'ik ben niet goed genoeg' ontwikkelt zich tot een perfectionist die 's nachts uren wakker kan liggen omdat ze een fout gemaakt heeft die dag op haar werk. En heeft ze die fout niet gemaakt, dan kan ze wakker liggen omdat ze vergeten is haar werk na te kijken en het al doorgestuurd heeft naar de stuurgroep en wie weet wat die zullen ontdekken. Overigens kan bij zo'n vals zelfbeeld ook makkelijk een ander imago geboren worden. Als je toch niet goed genoeg bent, is het kennelijk ook zinloos om je best te doen. Dan ontstaat er een imago van iemand die lanterfantend of nonchalant door het leven gaat en 'waar wel niets terecht van zal komen'. Of er ontstaat uit hetzelfde zelfbeeld een ideale Helper die werkelijk alles en iedereen helpt om het gevoel van 'ik ben niet goed genoeg' of 'ik deug niet' af te dekken.

Met al deze imago's is overigens niets mis. Het is helemaal niet erg om zorgvuldig naar je werk te kijken, aardigheid in de wereld te zetten, mensen te helpen of een tijdje te lanterfanten. Het pijnlijke echter is dat een imago je geen keuze geeft, je moet het doen, of je wilt of niet. Dit kan uiteindelijk omslaan in gevoelens van vervreemding van jezelf of depressie en kan leiden tot sterkere vluchtmechanismen zoals vluchten in alcohol, drugs, werk of nieuwe relaties. Het imago is het beeld waarvan we willen dat anderen ons zo zien. Ze moeten ons zien als de lieve, aardige, leuke en onschuldige persoon die we eigenlijk zijn. En anderen mogen al helemaal niet onze onzekerheid, onze streken of onze zwakheden zien. Daarom lopen we 's ochtends nog eens extra langs de spiegel om ons haar te schikken. Daarom beantwoorden we toch 's avonds laat dat mailtje aan die ene collega ook al hadden we gaan zin om dat te doen. Daarom fietsen we op zaterdagmiddag nog een keer naar de stad omdat we vergeten waren die bijzondere bonbons te kopen voor het bezoek van vanavond.

### Samenvattend:

- Door de val uit de eenheid ontstaan gevoelens van onveiligheid en eenzaamheid en een besef, een aanname 'er is iets mis met mij'.
- Door onze eerste interacties met de buitenwereld zien we die aanname bevestigd en ontwikkelen we een vals zelfbeeld, ook wel negatieve kernovertuiging of negatief geloof genoemd.
- Door het valse zelfbeeld gaan we veiligheid, liefde en erkenning in de buitenwereld zoeken. Dit doen we door bepaalde regels over wat wel en niet te doen na te streven om liefde en erkenning veilig te stellen. Het Superego wordt geboren.



# ELENCHIS

business in being

- Het Superego leidt op zijn beurt weer tot strategieën die ons ego in de buitenwereld zet. Door een zorgvuldig opgetuigd bouwwerk zetten we vervolgens een imago in de buitenwereld.

Wat kunnen we doen? Wat kunnen we hier tegenover zetten? Het enige juiste antwoord hierop is: leren doorzien dat het zo werkt. Door jezelf te trainen dan wel begeleiding hierbij te zoeken kun je ontdekken van welke boodschappen jouw Superego zich bedient en op welke momenten hij in beweging komt. Bedenk dat het Superego jou binnen veilige paden wil leiden, dus zodra je iets daarbuiten doet, 'hoor' je zijn boodschappen al. Vervolgens kun je nagaan wat het was waar het Superego zo op reageerde. Wat ging er aan vooraf? Wat was de trigger? Op het moment dat je die te pakken hebt, zal ogenblikkelijk je lichaam reageren. Sommige mensen krijgen buikpijn, anderen worden misselijk en weer anderen zitten opeens met een dichtgeknepen keel. Deze fysieke reacties slaan vervolgens om in emoties (angst of boosheid bijvoorbeeld) en een gedachte ('ik moet hier zo snel mogelijk weg' of 'wat is die persoon toch ongelooflijk stom'). De neiging is dan om meteen iets te doen om die vervelende gevoelens en gedachten op te heffen. Door het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn echter zal het mogelijk zijn om langer bij die gevoelens te blijven en gaan we merken dat we eigenlijk helemaal niets hoeven doen omdat ze vanzelf zullen wegebben. Vervolgens gaan we de leegte eronder voelen die de negatieve kernovertuiging achter gelaten heeft en waar onze energie en vitaliteit zich teruggetrokken heeft. Met onze ademhaling kunnen we vervolgens die plekken weer van energie voorzien. Zo disidentificeren we onszelf beetje bij beetje van de boodschappen van het Superego en de zelfafwijzing die eronder ligt.

Om een dergelijke transformatie te kunnen doormaken, is het van belang dat je je Superego laat stoppen met oordelen en conclusies trekken. Door het toelaten van stiltes in jezelf dring je door in de kern van diens oordelen en wat het is waar je Superego je voor beschermt. Zo kun je gaandeweg je brein openstellen om iets anders waar te nemen in plaats van meer van hetzelfde. In die stilte ontstaan tevens andere verbindingen in je hersenen en kunnen ineens mooie nieuwe kiemen opkomen voor een andere beweging of ander inzicht.

Het hierboven geschetste proces is in een notendop de kern van Bewustzijnsleer. De werkelijkheid zal altijd weerbarstiger zijn dan zo'n korte beschrijving. Wil je meer weten, dan verwijst ik naar het boek *Verborgene Wijsheid*, de Superego test en de andere artikelen op mijn site.