



ELENCHIS

business in being

Het gevecht van het Superego met de realiteit

Het Superego heeft verschillende strategieën in huis om jou een ongemakkelijk gevoel over jezelf te geven. Het Superego kent kleinerende, pushende, straffende en relativiserende stemmen. Het vergelijkt jou met anderen – meestal in jouw nadeel – en het laat je vooral niet zijn wie je bent. Het heeft een oordeel over wat je voelt, denkt en doet. Het zorgt ervoor dat je aandacht naar 'het probleem' gaat in plaats van naar binnen en verbonden met jezelf. We denken dan dingen als 'mijn gezondheid is niet goed' of 'ik maak me zorgen over mijn werk' of 'deze persoon irriteert me'. Je gedachten gaan heen en weer terwijl je probeert 'het probleem' op te lossen of er op een of andere manier vanaf te komen. Misschien verleg je de aandacht helemaal wel en ga je iets anders doen om hier geen last meer van te hebben. Of je voegt je maar naar de situatie en denkt vervolgens dat je heel goed en nobel bezig bent. Op zich kan dat nog waar zijn ook, maar de irritatie of zorg blijft en piept op een gegeven moment weer vrolijk op, hetzij in dezelfde situatie, hetzij in een andere situatie. Op het moment dat je de boodschappen en aanvallen van het Superego leert herkennen, kun je er ook anders mee omgaan. Door voorbij het Superego te gaan, kom je uiteindelijk bij rust en stilte terecht ongeacht wat zich aandient. Hieronder vier bekende aanvallen van het Superego¹.

Aanval 1: Jij!

- Inhoud van de aanval: ik moet intelligenter, extravert, actiever, mooier, sportiever of aardiger zijn. Ik moet kilo's zien kwijt te raken. Ik moet aan het opruimen van het huis beginnen in plaats van lui op de bank te liggen.
- Kernboodschap: je moet op dit moment iemand anders zijn dan je nu bent.
- De realiteit: jij bent wie je nu bent. En daar is niets mis mee ongeacht wat je Superego je influistert. Natuurlijk kunnen we iets doen aan onszelf of ons huis maar wat er nu in werkelijkheid is, is niet verkeerd. Zoals je bent, ben je prima. Misschien zul je nooit de Nobelprijs winnen of een wereldschokkende uitvinding doen maar dat geeft niet. Op jouw eigen, unieke manier ben je waardevol, ook voor de mensen om je heen.
- Strategie tegen het Superego: accepteer jezelf zoals je bent met al je fouten en mindere eigenschappen. Wie had trouwens bedacht dat het mindere eigenschappen zijn? Waar komt dit oordeel vandaan? Waar komen de eisen vandaan om anders te zijn dan je nu bent? Waar komen je hoge verwachtingen vandaan? Waar is je Superego bang voor als je hier niet aan voldoet? Onderzoek de boodschap en vertel je Superego dat je niet langer geïnteresseerd bent in zijn mening. Daarna ben je veel beter in staat om een reality check te doen en te kijken naar wat er waar is aan de boodschap van het Superego. Het kan namelijk wel zinvol zijn om nog wat harder te oefenen op de uitvoering van je muziekstuk of dat je presentatie voor morgen nog niet helemaal af is.

Aanval 2: het verleden

- Inhoud: had ik vroeger maar andere beslissingen gemaakt dan was ik nu gelukkig getrouwd, had ik wel (of geen) kinderen, had ik een leukere baan, zou ik nu een heel ander leven hebben. Kon ik maar teruggaan naar het verleden, dan zou ik alles

¹ Voor meer informatie over het Superego en het ontmantelen van zijn invloed, zie het boek *Verborgene Wijsheid* of de andere artikelen op mijn site.



ELENCHIS

business in being

anders doen. Had ik dit maar nóóit gedaan of had ik dat maar wél gedaan, had ik het maar gedurfd toen.

- Kernboodschap: als je vroeger anders was geweest, andere keuzes had gemaakt zou je nu stukken gelukkiger zijn.
- De realiteit: er is geen kans op een beter verleden. Het verleden is afgesloten. Er is niets wat je nu kunt doen om het terug te halen of om het anders te maken. Unfinished business maakt dat je blijft hangen in het verleden en het kost je veel energie. Immers, elke keer dat we weer aan een teleurstelling of een kwetsing denken kunnen we opnieuw boos, verdrietig of gekwetst zijn. Deze aanval is eigenlijk een variatie op de eerste aanval. Het gaat over een aanval op jou en op degene die je was in het verleden. Maar ook toen gold al dat je perfect was zoals je toen was, met de kennis en inzichten die je toen had en ook met de overtuigingen, verlangens en angsten die je toen had.
- Strategie tegen het Superego: misschien zijn er zaken die je nog moet afronden om te kunnen loslaten. Misschien moet je jezelf of anderen nog ergens voor vergeven. Misschien moet je nog rouwen om wat er ooit fout gegaan is. Wees mild en compassievol naar jezelf hiervoor. Hou het Superego voor dat je je beste van jezelf gegeven hebt van wat je destijds te geven had. Dat je nu niets meer kunt veranderen maar kunt leren over het verleden en dat je je inzichten meeneemt.

Aanval 3: anderen

- Inhoud van de aanval: ik wil dat mijn buurman op zondag niet timmert in zijn huis, dat verstoort mijn rust. Ik wil dat mijn partner ophoudt met zeuren over mijn weekendbesteding. Ik wil dat mijn ouders begrijpen dat ik anders leef dan zij en dat ik andere keuzes maak. Ik wil dat mijn vriendin meer rekening met mij houdt als we samen op vakantie zijn. Ik begrijp niet waarom mijn kinderen zo vervelend zijn. Waren ze maar anders!
- Kernboodschap: anderen houden geen rekening met mij en dat komt omdat ik niet belangrijk voor ze ben of er niet toe doe. Ik sta er alleen voor – de grootste angst van het Superego.
- De realiteit: de ander is wie hij is. Hij is vóór zichzelf en dat betekent niet per definitie dat hij tegen jou is. En ook de ander is perfect zoals hij of zij is. Proberen de ander te veranderen is net zo'n hopeloze exercitie als jezelf veranderen. Dat is frustrerend voor jullie allebei. Deze ervaart namelijk een constante druk van jou om anders te zijn dan wie hij is. Uiteindelijk keert dat zich tegen jou, gaat hij vervelend doen naar jou en dat maakt je verwachtingen over de ander op een bepaalde manier weer waar.
- Strategie tegen het Superego: de ander is één grote leerschool. Je vindt jezelf weerspiegeld in de ander. De ander is degene waardoor jij jezelf leert kennen. Door de ander word je je bewust van je verlangens, je behoeften, je strategieën en de kwaliteiten die jij meeneemt in de relatie. Je komt je diepste angsten tegen in het samen zijn en werken met anderen en je valt daardoor terug op oude overlevingsstrategieën. Bovendien brengen we heel vaak onze verlangens en behoeften niet in omdat we zeker weten dat de ander er toch niets meer zal doen. Zo trekken we ons terug uit de relatie totdat deze op een gegeven moment zo onbevredigend is dat we hem beëindigen. Een oordeel over een ander betekent meestal dat we iets van onszelf onder ogen moeten zien in plaats van de Superegoboederschap te geloven dat de ander toch geen interesse daarin heeft. Breng



ELENCHIS

business in being

jezelf in, hoe eng je Superego die kwetsbaarheid ook vindt en kijk wat er gebeurt. En gebeuren er dingen in een (werk)relatie waar je niet mee kunt leven, neem dan even op een bewuste manier afstand. Met dit laatste bedoel ik dat je respectvol bent en blijft naar zowel je eigen gevoelens, gedachten en handelingen als die van de ander, in de wetenschap dat de ander niet tegen jou is maar voor zichzelf.

Aanval 4: je huidige situatie

- Inhoud van de aanval: ik zou willen dat ik ergens anders was in plaats van in deze situatie. Ik wil een leuker leven, met een leukere baan, een leukere partner, met andere vakanties, meer geld om te besteden en ik wil ander huis.
- Kernboodschap: je hebt niets van je leven gemaakt. Anderen hebben het leuker dan jij en dat is je eigen schuld.
- De realiteit: je bent waar je bent in de situatie zoals deze is. En geen enkele Superegoboodschap gaat dat veranderen. Maar net als voor je contact met anderen geldt, geldt ook hier: je frustratie kan je brengen bij je diepste verlangens. Bij dat wat je werkelijk wilt en wat goed voor je is en waarbij je ontspant. Frustratie zorgt ervoor dat jij in beweging komt. Maar dan niet met een verandering aan de buitenkant maar door een transformatie aan de binnenkant. Je geluk laten afhangen van dingen die vergankelijk zijn, maakt je namelijk uiteindelijk heel ongelukkig.
- Strategie tegen het Superego: geef jezelf tijd om in een voor jou onaangename situatie te landen. Voel wat de situatie met je doet. Voel welke tegenreacties het in gang brengt en waarom die tegenreacties er zijn. Leer over de ouderdom van je strategieën en hun herkomst. Dring diep in ze door tot ze als vanzelf transformeren. Als het nodig is om dat nog iets te doen – concreet, in het hier en nu – ga dan over tot actie. De acties die je doet zullen echter komen vanuit je centrum, vanuit contact met aanwezigheid, vanuit je diepere zelf en niet vanuit een irritatie, boosheid of gekwetstheid. Door de innerlijke rust die je in de actie brengt, zul je tegelijkertijd succesvoller zijn in wat je doet.

Wat het gevecht tegen de realiteit je kost

Het gevecht van het Superego om de realiteit anders te laten zijn dan deze is kost veel energie. Je breekt je hoofd over wat je anders wilt en bent teleurgesteld als het niet zo is. Je probeert jezelf en anderen te veranderen. Je legt jezelf en/of hen hoge eisen want dan komt het goed. Maar we vergeten dat het al goed is. Je hebt geen ander huis dan dit huis. Je hebt geen andere zus dan deze zus en geen andere baan dan deze baan. Stop het gevecht, accepteer dat de dingen zijn zoals ze zijn en dring door tot in de dieptes van je frustratie. Van daaruit kun je met innerlijke rust en kalmte kijken wat je wilt en kunt veranderen. Misschien kun je het contact met je zus intensiveren, een goed gesprek aangaan of het laten zoals het is in het vertrouwen dat het wellicht ooit anders is als dat de bedoeling is. Je kunt iets op afstand gaan staan, het laten en genieten van wat er wél is en wat wél mogelijk is. Datzelfde geldt voor je baan, je huis, je partner, je kinderen. Je kunt de realiteit niet veranderen: jij bent zoals je bent, de anderen zijn zoals ze zijn en het verleden komt niet meer terug. Dat wil niet zeggen dat je alles klakkeloos moet accepteren en geen actie kunt ondernemen, maar de acties die je neemt komen niet langer voort uit frustratie.



ELENCHIS

business in being

De koe in het weiland²

Stel je voor dat er een koe in een weiland staat. En dat deze koe de volgende menselijke gedachten zou hebben:

- 'Ik zou willen dat ik een paard was, dan kon ik harder rennen. Oh, was ik maar een paard!'
- 'Ik zou willen dat ik vorige week wat gras opzij had gelegd, dan hoefde ik vandaag niet te grazen. Waarom heb ik dat niet gedaan? Stom, stom, stom!'
- 'Ik zou willen dat die andere koeien wat minder smakten. Ik word er gek van!'

Raar idee hè? Maar zo wordt wel duidelijk waarom de aanvallen van het Superego ons frustreren en zinloos zijn. Als we om deze metafoor kunnen lachen, gebruik die lach dan om wat lossier te komen ten opzichte van de aanvallen van het Superego. Merk de ruimte op die er dan komt en hoe deze weer op zijn beurt ruimte creëert in je leven voor jezelf en anderen. Bedenk dat het accepteren van de realiteit zoals deze is wellicht onze grootste keuzevrijheid is als mens. Acceptatie ontwikkelt ons bewustzijn en ons waarheidsbesef: wat is voor mij waar nu op dit moment.

² Metafoor ontleend aan collega Frank de Moei.