



Bekende Superego stemmen Ontleend aan trainingen van het Centrum voor Tantra¹ en de Voice Dialogue aanpak²

Inleiding

Welk pad je ook volgt voor je ontwikkeling, allemaal kennen ze dat je leert dealen met 2 thema's:

- Aanwezig zijn en rusten in aanwezigheid.
- Omgaan met de afweerreacties, de stemmetjes in jezelf die zeggen dat je iets moet doen of zijn, oftewel: je Superego.

Rusten in aanwezigheid wil zeggen het nalaten van enige inspanning, manipulatie of sturing. We hebben echter een structuur in ons die het tegenovergestelde wil, de egostructuur, een verzameling conditioneringen, overtuigingen, mentale concepten, ideeën die we over onszelf hebben. Deze mentale inspanningen gaan over in fysieke spanningen. Fysieke spanningen komen overeen met onze ideeën over onszelf en deze versterken elkaar. Als ik het idee heb dat ik een slap persoon ben, zal dat in mijn fysiek gestel zichtbaar zijn. Ik kan niet blaken van gezondheid, vitaliteit uitstralen en dit denken. We houden het lichaam in een bepaalde spanning die overeenkomt met onze ideeën. Als je dan gaat ontspannen of ergens met je bewustzijn naar gaat kijken, gebeurt er iets met je ideeën en krijg je ervaringen die buiten deze ideeën liggen. In de ontspanning kun je dan kwaliteiten opmerken die je normaal niet ziet. En als er zo'n soort expansie is, zie je ineens de egostructuur tevoorschijn komen, die de neiging heeft om je weer terug te duwen in het kader. Als er iets in je expandeert, is er ook iets dat bang wordt. Je egostructuur is dan net een waakhond die aanslaat en terug wil naar 'normaal'.

Voor een belangrijk deel bestaat de egostructuur uit stemmen die voortkomen uit onze kindertijd: ouders, kerk, padvinderij, onderwijzers, oudere broers en zussen, iedereen die voor het kind een zekere autoriteit vertegenwoordigt. Het Superego is een structuur die de idealen van de persoonlijkheid en de beginselen van het oordelen omvat. Het is de zetel van wat gewoonlijk het geweten genoemd wordt en het ontwikkelt zich door het internaliseren van en identificeren met verboden, regels, waarden en voorkeuren van ouders en de maatschappij in brede zin...

Het kunnen her-inneren van deze stemmen, het in zichzelf kunnen benoemen van ge- en verboden (niet aan de hete kachel, pas op met oversteken) heeft een belangrijke functie. Het zorgt voor geborgenheid als de ouders even niet in de buurt zijn. Het vervelende is dat deze stemmen doorgaan en zich blijven herhalen als dat allang niet meer nodig is. De stemmen blijven zich herhalen en als je je blijft bewegen tussen de stemmen door, is er niets aan de hand. Ze zijn er wel, maar roeren zich niet. Ze komen pas in beweging als jij je gaat ontwikkelen en met je persoonlijke groei bezig gaat houden. Superego is dan ook een indicatie van groei: het Superego komt in beweging als er werkelijk iets op het spel komt te staan. Je kunt daarin dus ook de motivatie vinden om door te gaan, om voet bij stuk te houden, je niet te laten kisten.

Er zijn 3 soorten stemmen:

- Straffende, onderdrukkende stemmen. Globale vorm: ik moet ...
- Pushende stemmen, manende, aansporende, duwende stemmen. Globale vorm: eigenlijk zou ik ... moeten.
- Kleinerende stemmen, die je kleiner maken dan je bent.

Als een Superego stem vat op je heeft, verlies je op den duur je vitaliteit en natuurlijke glans. Het Superego stimuleert je om naar de wereld te kijken door de ogen van het kind

¹ Centrum voor Tantra, Asterweg 20 G3, 1031 HN Amsterdam, tel. 020 627 87 12, www.centrumvoortantra.nl, info@centrumvoortantra.nl.

² Zie bijvoorbeeld het werk van Hal en Sidra Stone (één van de grondleggers voice dialogue) of het boekje 'ik en mijn ikken' van Karin Brugman, Judith Budde en Berry Collewijn.

dat je was, met de stemmen van je ouders, dus niet eens je eigen stem. Het waarschuwt je vanuit het verleden en dreigt met de toekomst: als je dit doet, dan ...

Het Superego is een heel pijnlijke structuur, een kwelling en ermee leren omgaan is een behoorlijke kunst, vraagt een behoorlijke inspanning. Zolang er sprake is van een identiteit (ik ben dit of dat), is er ook sprake van een Superego. Het Superego is de kramp die elke verruimde perceptie van je zelf terugdringt. Het is voor elk mens nodig om een sterk ego te ontwikkelen om dat vervolgens te leren loslaten. Het Superego, gebaat bij de status quo, wil dat proces vervolgens tegenhouden.



Leren omgaan met het Superego

Leren omgaan met het Superego vergt een proces van leren scheiden van de stemmen en van wie ze afkomstig zijn. Stappen:

1. Herkennen van de woorden die bij een stem horen, de uitdrukkingen, fysieke gewaarwordingen waarnemen. Gaat je hart sneller kloppen? Stroomt er adrenaline door je aderen? Dan is waarschijnlijk de Pusher aan zet. Heb je een frons in je voorhoofd? Dan is de Denker of Analyticus aan het werk. Heb je kramp in je kaken van de lach die je ophoudt? Waarschijnlijk heeft de Pleaser even het stuur overgenomen.
2. Wat is de boodschap van de stem? De boodschap van de 'aanval' van het Superego? Laat je niet kennen! Sloof je niet zo uit! Doe niet zo raar! Hou eens je gemak! En: wat is er daarvoor gebeurd? Wat heeft aanleiding gegeven voor deze stem en voor de terugtrekking in jezelf? Waar beschermt de boodschap je voor? Wat is zijn of haar zorg?
3. Van wie is deze boodschap? Op het moment dat je je dit realiseert, kun je al een scheiding maken. En zie je de scheiding, dan kun je hem expliciet maken. Ik zie dat jij denkt dat ik ..., maar ik wil dat niet. Ik zie dat jij denkt/vindt dat dit onverstandig is, maar ik wil het graag doen. Je maakt dan je eigen standpunt expliciet t.o.v. je vader, moeder, etc. Je kunt op verschillende manier gewaar worden dat een scheiding nodig is. Je voelt irritatie, humor, helderheid, verdriet, boosheid. En als je bijv. boosheid voelt, zet je die boosheid in: opzouten met die stem. Superego beoogt nl. een kramp terwijl elk gevoel juist openend werkt.
4. Ga door met waar je mee bezig was ondanks het commentaar. Het Superego zal nog wel even doorgaan en uiteindelijk zal de stem minder worden.

Bedenk: het Superego is niet geïnteresseerd in de waarheid, maar in de status quo.

Bekende Superego stemmen

1. De Pleaser, die ervan houdt het iedereen naar de zin te maken (Valse Hoop). Lachen en lief zijn loont, heeft het kind al vroeg geleerd. Je krijgt er aandacht en geborgenheid mee en je leert al jong te anticiperen op de behoeften in je omgeving en zolang jij deze vervult, is iedereen ook lief voor jou. Of, als je het slechter getroffen hebt, kun je er boze blikken of klappen mee vermijden. De goede kanten (de volwassen, geïntegreerde kant) van de Pleaser is dat hij als smeerolie is in je sociale contacten en dat hij een harmonieuze sfeer bevordert. Maar de keerzijde is, dat als je alleen maar hier naar zou luisteren, je uiteindelijk in de problemen komt omdat je onvoldoende je grenzen aangeeft en onvoldoende voor jezelf opkomt. Anderen gaan ook over je grenzen heen want ze weten niet of jouw 'ja' ook echt 'ja' betekent. Bovendien raak je afhankelijk doordat je gevoelig bent voor de meningen van anderen. De Pleaser beschermt je voor disharmonie en

conflicten en probeert te voorkomen dat je afgewezen wordt en alleen komt te staan. De Pleaser zorgt ervoor dat je naar hem luistert door je schuldgevoel te geven of door je aan te spreken met zinnen als 'doe niet zo lastig', 'hoeveel moeite kost dat nou voor je' en 'liever even slikken dan een conflict'. Tegenpolen van de Pleaser zijn: de autonome, de assertieve, de ruziemaker, de zakelijke, de egoïst, de eigenzinnige. Je kunt je bewustzijn inzetten om de meer volwassen geïntegreerde stemmen van deze kanten in jezelf op te sporen en in evenwicht te brengen met de Pleaser.

Vragen voor de Pleaser:

- Wanneer heb je iets gedaan voor iemand waar je eigenlijk niet zo zin in had? Hoe voelde dat?
- Wat heb je van huis uit meegekregen over aardig zijn?
- Hoe zou het zijn om voortaan nee te zeggen tegen dingen die je niet meer wilt?
- Hoe zou het zijn om meer te doen wat je wel wilt? Wat moet je daarvoor in jezelf omhoog halen?
- Plan per dag eens een aardigheid of leuke activiteit voor jezelf. Doe dat eens een week en kijk eens naar het effect.

2. De Pusher, die druk, druk, druk, druk is (combinatie Valse Hoop en Ontkenning van Behoeften). Altijd een 'to-do' lijstje. Nog even vlug dit afmaken. Een volle agenda bewijst je succesvol bent en wie wil dat niet. Op tv zien we succesvolle mensen die moeiteloos gezin, baan en sport combineren en er energiek en stralend uitzien. Brandend maagzuur? Geen nood, een pilletje en je kan zo weer verder met je boeiende bezigheden. De Pusher helpt je al deze activiteiten te combineren en het liefst zo efficiënt mogelijk. Er kan altijd nog een tandje bij ... Zijn streven is het maximale uit het leven te halen en ervoor zorgen dat je lekker veel gedaan krijgt, dat je iets bereikt in je leven, waardering oogst. Dat geeft de Pusher een gevoel van zekerheid en stabiliteit (economische recessies zijn een verschrikking, want hoe zit het met m'n pensioen, m'n aandelen, kan ik straks nog ...) Het maakt de Pusher overigens niet uit wat je doet, als je maar bezig bent. Daarom zijn veel pensionado's ook na hun pensioen nog zo vreselijk druk.

De Pusher ontwikkelt zich jong: het kleine kind wil aan de verwachting van zijn ouders voldoen. Groei je op in een prestatiegericht gezin of bijv. in een ondernemersgezin, dan is de Pusher een logisch vervolg. En een uitkomst want hij helpt je aan alle verwachtingen te voldoen. Zonder hem komt er niets tot stand. Hij helpt je aanpakken, volhouden en zaken afmaken. Hij voorkomt dat je mislukt en jaagt je harder op als hij denkt dat jouw succes in gevaar komt. En, hoe raar het ook klinkt: de Pusher kan ook ontstaan als ouders en leerkrachten juist weinig eisen aan je stelden. De Pusher wil dan bewijzen dat je wel de moeite waard bent en hij beschermt je tegen het ondermijnende gevoel van waardeloosheid. De schaduwzijde van de Pusher is altijd een gevoel van gejaagdheid en gespannenheid, kans op burned out, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk. Je bent taakgericht en hebt weinig oog voor wat er zich tussen mensen afspeelt. En je mist warmte en intimiteit, zaken die je alleen kunt voelen als je even stil staat en rustig bent. De Pusher zal altijd proberen je aan te sporen door zinnen als 'dit kan nog net even' en 'ga eens wat doen joh'. Tegenpolen van de Pusher zijn: de rustige, de luiaard, de relaxte, de dromer, de contactvolle. Je kunt je bewustzijn inzetten om de meer volwassen geïntegreerde stemmen van deze kanten in jezelf op te sporen en in evenwicht te brengen met de Pusher.

Vragen voor de Pusher:

- Wat staat er allemaal op je 'to-do' lijstje? Hoe voelt dat?
- Wat heb je van thuis uit meegekregen over presteren en doorzetten?
- Hoe zou het zijn om meer te lanterfant? Wat moet je dan in jezelf opsporen?
- Maak eens een middag vrij in je agenda en kijk eens hoe je daarmee omgaat?

3. De Rationele Denker die ordening aanbrengt, logisch redeneert en relativeert (Ontkenning van Behoeft). Hij is enkel en alleen geïnteresseerd in feiten en in de objectieve werkelijkheid. Hij gruwet van intuïtie, gevoelens en irrationaliteit. Hij is

koel, afstandelijk, analyseert, redeneert. Hij wil graag weten en is nieuwsgierig en niets is fijner dan anderen deelgenoot maken van zijn kennis en uitleggen hoe iets werkt. De Rationele Denker kan het niet uitstaan dat hij iets niet begrijpt en gaat net zolang door totdat hij het wel snapt. Deze stem ontstaat zodra je als kind begint na te denken over de dingen om je heen en je waarom vragen begint te stellen. Met de Rationele Denker kun je grip krijgen op de wereld om je heen. De Rationele Denker vertrouwt op de wetenschap, op dat wat aangetoond is. Hij heeft standpunten, meningen en gaat gevoelens uit de weg, daar kun je niet zoveel mee. De Rationele Denker kan ook ontstaan in een gezin waarin veel emoties zijn. Door te begrijpen waarom je ouders ruzie hebben (ze hebben allebei een drukke baan en zijn 's avonds moe), verdwijnen je angst en machteloosheid als sneeuw voor de zon. Weggerationaliseerd.

De Rationele Denker is van onschatbare waarde en sleept je door bijv. de eindexamens heen. Hij voorkomt dat je in paniek raakt als je computer het niet doet – je checkt gewoon even of de stekker er wel in zit. Hij belet je dat je je laat leiden door je impulsen. Hij helpt je onpersoonlijk en onraakbaar te zijn en dat is soms als kind broodnodig. Hij doet zijn best om te voorkomen dat je overmand wordt door woede, verdriet, eenzaamheid, innerlijke chaos. Zolang hij jouw gevoelens weg rationaliseert, hoef jij ze niet te hanteren. Hij houdt jouw emoties buiten de deur zoals de duinen de zee tegenhouden en dat is wel zo rustig. Met zijn logica schept hij orde. Feiten en zakelijkheid houden het wassende water tegen. Hij voorkomt dat mensen je een slappeling vinden en dat ze je zwakke plekken zien. Verder kan het natuurlijk verrukkelijk zijn om je hersenen op volle toeren te laten draaien, of je nu alleen bent of in gezelschap. De keerzijde is dat hij in relaties een sta in de weg is. Hij is slecht in het leggen van contact, kan niet over koetjes en kalfjes praten en heeft weinig oog voor non-verbale signalen. De Rationele Denker opereert vanuit het hoofd, heeft weinig contact met zijn gevoel of de rest van zijn lichaam. Daardoor wordt het bestaan vlak, afgezien van af en toe een pittige discussie.

De Rationele Denker spoort je aan met zinnen als 'doe niet zo raar' of 'wat een onzin' of 'doe niet zo sentimenteel'.

De tegenpool bestaat uit voelen, spelen, niet-weten, intimiteit, impulsiviteit, spontaniteit. Je kunt je bewustzijn inzetten om de meer volwassen geïntegreerde stemmen van deze kanten in jezelf op te sporen en in evenwicht te brengen met de Rationele Denker.

Vragen voor de Rationele Denker:

- Hoe belangrijk is het voor jou om dingen verstandelijk te begrijpen en logisch te kunnen verklaren?
- Welke feedback krijg je wel eens vanuit je omgeving die zouden kunnen wijzen op de werking van de Rationele Denker in je?
- Hoeveel ruimte geef je aan je intuïtie en gevoelens?
- Hoe werd er thuis bij jou omgegaan met emoties? Welke reacties kreeg je als je emoties toonde?
- Hoe zou je meer contact kunnen krijgen met je gevoelsleven?
- Hoe zou je een volgende keer kunnen reageren als je voelt dat je geraakt wordt?

Intermezzo: persoonlijke en onpersoonlijke stemmen

De stemmen variëren in hun wijze van contact maken. Sommigen, zoals de Pleaser stralen openheid en betrokkenheid uit. Hun antenne is gericht op de ander. Dat maakt hen ontvankelijk voor de behoeften en meningen van de buitenwereld. Andere archetypische stemmen: de Goede Moeder/Vader, de Levensgenieter, het Innerlijk Kind, de Extraverte, de Coach, de Gevoelsmens, Aphrodite.

Andere stemmen zijn niet of nauwelijks gericht op de ander. Hun aandacht richt zich naar binnen of ze zijn georiënteerd op weten of op handelen. Op de buitenwereld komen ze soms koel en afstandelijk over. En vanuit zo'n houding is het dan niet zo moeilijk om je eigen gang te gaan. Je bent niet zo bezig met wat de ander denkt of wil. Deze meer onpersoonlijke stemmen zijn in staat grenzen aan te geven en nee te zeggen. Archetypische stemmen: de Rationele Denker, de Onafhankelijke, de Observerder, de Rustige, de Introverte, de Pusher.

Vragen:

- Heb jij meer persoonlijke of onpersoonlijke stemmen in je?
- Wanneer komen de meer persoonlijke stemmen je goed van pas en wanneer de onpersoonlijke?

4. De Innerlijke Criticus, de innerlijke commentaarstem die je er voortdurend op wijst wat je verkeerd doet (Primaire Afweer). Deze stem vergelijkt jou met andere mensen en slaagt erin je te vertellen dat anderen slimmer, mooier, intelligenter, creatiever, beter, spiritueler, aardiger zijn dan jij. Het is net een radio die non-stop aanstaat, ergens op de achtergrond. Je bent je er lang niet meer van bewust, hoort hem al lang niet meer, maar hij is er wel. Zonder zelfkritiek zou je nooit over jezelf nadenken en je afvragen of de dingen anders/beter kunnen. Maar je Innerlijke Criticus heeft de neiging te overdrijven, maakt van een mug een olifant. De Innerlijke Criticus ontstaat zodra je als kind leert dat je niet alles mag wat je wel graag wilt. Je mag niet schreeuwen tegen papa, niet zomaar de straat oversteken, niet je zusje een tik verkopen. Als je dat toch doet, leer je, duidelijk of subtiel, dat er afkeurend op je gereageerd wordt. Zo leer je hoe het hoort en de Innerlijke Criticus beschermt je tegen kritiek van anderen en de gevolgen daarvan. Hij let goed op, kent de regels en probeert kritiek van buitenstaanders voor te zijn. Als je Innerlijke Criticus je iets onder de neus wrijft, hoeven anderen dat niet te doen. Hij is bang dat je in je eentje overblijft als je niet voldoet of dat je dakloos onder brug moet slapen omdat je je werk niet goed doet of dat je wordt afgewezen. Deze stem heeft fundamentele angsten: verlaten worden, niet de moeite waard zijn, gevaar. Soms is de toon van Innerlijke Criticus mild: dat beige jasje kan je beter niet aandoen, het maakt je huid zo bleek. Of: dat gesprek had je beter kunnen doen, volgende keer iets meer voorbereiding. Maar soms is hij regelrecht ondermijnend met zinnen als 'jij bent een absolute loser' of 'hou jij je mond maar tijdens de vergadering, daar komt toch niets zinnigs uit'. Je Innerlijke Criticus weet ook precies hoe je je werk moet doen. Ben je secretaresse, dan weet hij haarfijn wat er van je verwacht wordt vandaag en hoe een vakkundig secretaresse haar werk behoort te doen. Hij gaat altijd met je mee en beslist 's ochtends al wat je vandaag het beste aan kunt doen qua kleding. De stem heeft kritiek op hoe je haar zit, en of je wel voldoende de presentatie hebt voorbereid voor vanmiddag. Hij werkt dan ook heel goed samen met de regels van de Perfectionist. Deze stem behoedt je voor gedrag waardoor je in de problemen komt, d.w.z. in zijn volwassen, geïntegreerde vorm. Dan weet je dat 180 km per uur over de snelweg

niet verstandig is en als je 25 kilo te zwaar bent, weet je ook dat het gezonder is om wat af te vallen. Maar het is de kunst om je Innerlijke Criticus voor je te laten werken i.p.v. dat jij alles doet wat de Innerlijke Criticus wil. Als je zijn kritiek kunt horen en er alleen gebruik van maakt als het je goeddunkt, kun je er veel aan hebben.

Geen enkele andere stem heeft zoveel invloed als de Innerlijke Criticus. Nooit tevreden, altijd kan iets beter, mooier, etc. Hij maakt het leven serieuzer dan nodig is, stopt nooit en groeit gewoon met jouw ontwikkeling mee. De beste tegenpool is ja zeggen tegen je onvolkomenheden, mild zijn voor jezelf, jezelf accepteren zoals je bent, überhaupt accepteren dat je menselijk bent en dus fouten maakt. Je levensgeluk hangt echt niet af van 5 kilo meer of minder. Realiseer je dat deze stem er altijd is en als hij voorbij komt, zeg dan uitnodigend 'ha, daar ben je weer'. Vraag ook waar de stem zich zorgen over maakt – de Innerlijke Criticus is gedreven door angst, vraag daarnaar! Andere tegenpolen zijn: compassie voor jezelf, zorgzaamheid voor jezelf, relativiseringsvermogen (goed = goed genoeg).

Je kunt je bewustzijn inzetten om de meer volwassen geïntegreerde stemmen van deze kanten in jezelf op te sporen en in evenwicht te brengen met de Innerlijke Criticus.

Vragen voor de Innerlijke Criticus:

- Maak eens een lijstje met punten waar je Innerlijke Criticus commentaar op heeft. Wat vindt hij van je levensstijl, je eetgedrag, je uiterlijk, de wijze waarop je je werk doet, je vriendschappen onderhoudt, waar je je geld aan uitgeeft. Hoe voelt dit als je het allemaal terug leest?
- Op welke terreinen is de stem het meest actief? Waar is hij bezorgd over? Welke angsten zitten eronder?
- Wat heb je van huis uit meegekregen over regels en over hoe het hoort?
- Kijk nog eens naar je lijstje en schrijf er iets milds achter. Bijv. ik heb vetrolletjes op mijn heupen en dat mag. Ik praat te veel, soms is dat zo en dat mag.

5. De Perfectionist die wil dat jij alles perfect doet. Hij heeft een ideaalplaatje in zijn hoofd en daar moet je aan voldoen. Hij wil dat je er volmaakt uitziet, een toprelatie hebt, dat je je kinderen fantastisch opvoedt, foutloos werkt en je huis op orde hebt. De tegenhanger is de Levensgenieter die wil daar allemaal niet aan, maar zorgt er daarentegen weer voor dat er dan ook niet veel uit je handen komt. De Perfectionist verdraagt niet dat anderen zien dat je onvolmaakt bent. Hij moedigt je aan met boodschappen als:

- Er wordt alleen van mij gehouden als ik voldoe aan de normen van mijn omgeving.
- Ik moet altijd meer presteren, van hard werken is nog nooit iemand dood gegaan.
- Goed is nooit goed genoeg.
- Hoe je ook je best doet, het kan altijd beter.
- Als ik niet voortdurend goed presteer, zoeken ze iemand die beter is dan ik.
- Ik moet er perfect uitzien, anders word ik een oude vrijster.

Het kind dat we waren heeft al vroeg angsten ontwikkeld:

- Angst om te falen, om fouten te maken. Enige mate van onzekerheid houdt je scherp, maar teveel verlamt. Je bent dan bang dat je falen zal leiden tot veel ellende, *ook als dat in werkelijkheid helemaal niet zo is.*
- Angst om zekerheid, om controle te verliezen. Enige controle is nodig om je veilig en zeker te voelen; teveel maakt dat je continu overal bovenop zit en je met allerlei details blijft bezig houden. Er niet bovenop zitten zou immers kunnen betekenen dat de boel in het honderd kan lopen en dat moet voorkomen worden.
- Angst om niet gewaardeerd te worden. Het is prettig om complimenten te krijgen en een bevestiging van de kwaliteit van je prestaties; teveel nodig hebben zorgt ervoor dat je steeds die bevestiging ook uit de omgeving nodig hebt en wilt halen, om überhaupt vertrouwen in het eigen handelen te kunnen krijgen.

De Perfectionist heeft 2 strategieën ontwikkeld:

- De Ploeterende Perfectionist heeft een vechtstrategie. Hij gaat met alle gevoel van verantwoordelijkheid en controle op zijn doel af. Gaat er iets mis, dan is het zijn fout. En zijn angst om niet gewaardeerd te worden, beheerst hij door te laten zien dat hij het heus wel wat waard is en wat kan en dat hij zijn verantwoordelijkheden neemt.
- De Falende Perfectionist heeft een vluchtstrategie om zijn angsten te beheersen. Angst om te falen wordt omgezet in het voorkomen ervan. Hij begint pas ergens aan als hij zeker weet dat het goed gaat. Hij neemt vrijwel geen risico's en probeert zich aan verantwoordelijkheden te onttrekken door zichzelf kleiner te maken dan hij in werkelijkheid is. Hij zegt dan dingen als 'het stelt niet zoveel voor wat ik doe'. En als hij al ergens aan begint, dan komt het niet af, want hij wil niet het risico lopen van commentaar.

De stemmen van de Perfectionist lijken op die van Innerlijke Criticus en ze werken dan ook graag samen. Je Innerlijke Criticus is echter nooit tevreden en heeft overal commentaar op. Hij kan bijv. ook zeggen dat je te perfectionistisch bent. De Perfectionist wil gewoonweg alles perfect voor elkaar hebben en hij kan wel degelijk tevreden zijn, als alles maar goed voor elkaar is.

Vragen voor de Perfectionist:

- Maak een lijst met voor- en nadelen van een perfectionistische houding. Bijv. voordelen: het levert mooie dingen op. Ik wil een prachtig resultaat halen en als mij dat lukt, voel ik me voldaan. Nadelen: het maakt me gespannen, belemmert me om dingen aan te pakken, ik durf geen risico's te nemen uit angst dat ik een fout zal maken, het maakt me kritisch waardoor ik minder plezier beleef aan de dingen om me heen, ik heb vaak een gevoel van tekort schieten, ik durf alleen dat te doen waar ik goed in ben, ik zie snel waar andere mensen fouten maken en vind ze dan minder aardig.
- Experiment: is perfectionisme een realistisch doel? Ben je ooit iets of iemand tegen gekomen waarop niets aan te merken was? Let eens op of je dingen ziet die nog verbeterd kunnen worden. Kijk eens naar de kleding van anderen, een bloemstuk, de helderheid van de tv, het optreden van een zanger, het weer, etc. Als je ontdekt dat perfectie niet bestaat, kun je beter kijken naar wat er wel goed is en daar tevreden mee zijn.
- Gebruik het anti-perfectionisme formulier. M.b.v. dit formulier kun je uitproberen of je opvattingen realistisch zijn. Voorbeeld:

Activiteit	Mate van perfectie (0-100%)	Mate van voldoening (0 - 100%)
Afvoerpijp in de douche repareren	20% (ik deed er erg lang over en maakte veel fouten)	99% (het is me gelukt!)
Lezing geven voor studenten	90% (ik kreeg veel complimenten)	50% (ik ben gewend complimenten te krijgen omdat ik mijn werk goed doe)
Tennissen na het werk	60% (ik verloor de wedstrijd, maar speelde goed)	95% (de sport deed me goed en ik had plezier in het spel)

Door de mate van voldoening en de mate van perfectie te onderscheiden, ontdek je dat het niet perfect hoeft te zijn om er plezier aan te kunnen beleven. Een hoge mate van perfectie leidt niet automatisch tot meer voldoening! Maak eens een formulier en vul deze gedurende 1 week in.

6. Het Innerlijk Kind, weerloos, verlegen, woordeloos, overrompeld door aandacht en het hoofd schuilend tegen de arm van je moeder. Je was bang voor het monster onder je bed, je riep 'jij bent stom' en 'jij bent lief' en fantaseerde dat je schoen een

boot was en het boodschappenkrat een kasteel. In je eerste levensjaren is het Innerlijk Kind nog nauwelijks een Superego stem omdat je het Kind gewoon nog bent, ongecensureerd en open. Maar in de loop van onze ontwikkeling raakt deze openheid steeds verder naar de achtergrond en gaat je speelsheid, je fantasie en je vermogen om te dromen verloren. Wanneer we ons Innerlijk Kind aan het woord laten, dan worden we bang. Bang om onze cijfers te presenteren, een nieuwjaars toespraak te houden (omdat je bang bent om uitgelachen te worden) of dat je de sfeer op je werk te los vindt en bang bent om de controle kwijt te raken, iets wat in het verleden gebeurd is. Heeft je Innerlijk Kind het voor het zeggen, dan durf je geen vliegtuig meer in, geen auto te besturen en ga je voor geen goud naar de tandarts. Dat doe je alleen als het Innerlijk Kind naar de coulissen gaat en bijv. de Stoere of de Innerlijke Criticus of de Perfectionist het woord mag voeren. Zouden we het Innerlijk Kind aan het woord laten, dan komen daar angsten naar boven en oude verdrongen behoeften, maar ook speelsheid, lichtheid, intimiteit, gevoeligheid, fantasie. En het is zaak om weer contact te krijgen met die kwaliteiten zonder je weer als Kind te gaan gedragen.

Negeer je je Innerlijk Kind, dan loop je belangrijke informatie, intuïtieve informatie mis. Het Innerlijk Kind waarschuwt je voor dingen die gevaarlijk en eng zijn. En of bepaalde mensen wel/niet te vertrouwen zijn. Of die baan wel/niet bij je past. En of er echte of onechte liefde is tussen jou en je partner. Het kent je grenzen. Je Innerlijk Kind weet waarom je gekwetst bent in een bepaalde situatie en kan de Angel daarvan benoemen en voelen. Bovendien als je je Innerlijk Kind afwijst, wijs je vaak ook het speelse, luchtige in anderen af.

Het archetype van het Innerlijk Kind kan je weer in contact brengen met je eigen intuïtie en gevoeligheid. Door te voelen en toe te laten dat je geraakt bent, door het te benoemen voor jezelf en de pijn te voelen die eronder schuil gaat en weer terug te keren naar het hier en nu en te doen waar je bang voor was en dan langzaam leren zien dat het hier en nu niet zo angstig is als het kleine kind zich ooit gevoeld heeft. Het Innerlijk Kind is nauw verweven met de Afweer Angst en de oude onvervulde behoeften.

7. De Patriarch, een Superego stem die overeenkomt met het archetype van de oervader die je vertelt hoe je je als man of vrouw dient te gedragen. Er is een logische orde der dingen en de Patriarch duldt geen tegenspraak: zijn wil is wet! De Patriarch woont in zowel mannen als vrouwen maar geeft hen verschillende boodschappen. De vrouw is kwetsbaar; de man is hoofd van het gezin. De vrouw kookt, de man brengt het geld in. De Patriarch verwacht dat je je naar deze beelden gaat gedragen, want als ieder zijn taak neemt in het grotere geheel, dan gaat het goed. De Patriarch is lastig in jezelf te herkennen omdat we in onze cultuur al zoveel beelden doorbroken hebben, maar ze zijn op subtiel niveau nog steeds werkzaam. Veel mannen en vrouwen worstelen met tegenstrijdige boodschappen in zichzelf: je wilt carrière maken en voor de kinderen zorgen. Je wilt een sterke man zijn en je vrouw wil dat je je gevoelens deelt. En ondertussen is het taboe geworden om op een 'ouderwetse wijze' over mannen en vrouwen na te denken. Het is belangrijk om je te realiseren dat ook de Patriarch je wil beschermen. Hij ordent en door de ordening krijgt iedereen zijn plek in de samenleving en worden relaties gekoesterd. Samenwerken met de Patriarch betekent je bewust worden van je waarden en normen. Loskomen van de Patriarch houdt in je bewust te worden wanneer deze stem actief is en je bijv. eens af te vragen hoe iemand van het andere geslacht een bepaalde kwestie of zaak zou aanpakken, zodat je vrijer kunt worden om je eigen keuzes te maken.
8. Andere Superego stemmen zijn er volop en ga je langzaam aan ontdekken als je je bewustzijn ontwikkelt. Je leert hun stemmen herkennen, de afweer die ermee gepaard gaat en de pijn die ze moeten afdekken. Denk aan:

- De Zorgeloze en de Controleur – de Zorgeloze wil zich helemaal over kunnen geven aan zijn of haar 'driften' (agressie, woede, lust, territoriumdrift, seksualiteit, sensualiteit, overleven, haat); de Controleur is daar als de dood voor.
- De Bijzondere en de Gewone.
- De Psychologische Weter en de Ontwetende.
- De Redder en het Slachtoffer.
- De Spirituele en de Aardse.
- De Idealist en de Materialist.
- De Femme Fatale en de Keurige Dame.
- De Dromer en de Doener.
- De Gulle en de Vrek
- De Rebel en de Brave.
- Etc, etc.

Integratie

We hebben gezien hoe je Superego stemmen kunt herkennen en welke bekende stemmen er zijn. Nu wordt het zaak je bewustzijn in te zetten en de boodschappen te integreren in het nu. Dat kan als volgt (met dank aan Genpo Roshi voor zijn demonstraties tijdens de Zen retreats op Ameland).

Stel dat je een Superego stem hebt die wil dat je altijd bijzonder bent, iets bijzonders doet. Je hebt bijv. geleerd dat je alleen dan de aandacht vast kunt houden van je ouders of er alleen dan van je gehouden werd. Als je deze stem herkent, kun je er een tegenpool naast zetten, bijv. de Gewone. Vervolgens kun je met je bewustzijn deze twee eens met elkaar laten kennis maken en onderzoeken wat de verborgen boodschappen en oude onvervulde behoeften zijn. En je kunt een onderscheid maken in een volwassen hier en nu variant en een variant waar afweer opzit of waar je duidelijk de kinderstem nog in kunt horen.

Bewustzijn			
De Bijzondere (<i>primaire ik</i>)		De Gewone (<i>onderdrukte, verstoten ik</i>)	
Volwassen geïntegreerde vorm: genieten van de dingen waar jij goed in bent.	Onvolw. niet geïntegr. vorm: denken dat je niet waardeloos bent als je niet iets bijzonders neerzet.	Volwassen geïntegreerde vorm: tevreden kunnen zijn de alledaagse dingen.	Onvolw. niet geïntegr. vorm: je licht onder de korenmaat zetten en niet uit de verf komen.

Door hier een tijdje bewust mee bezig te zijn, zul je de polariteit en de bijbehorende varianten verder verkennen. Je kunt je afvragen bij het gedrag dat hoort bij 'De Bijzondere' bijvoorbeeld welke andere gedragsopties er zijn. Probeer alle soorten van gedrag te bedenken dat je zou kunnen laten zien op dat moment. Van hard praten, met je armen zwaaien tot in bed gaan liggen met de lakens over je hoofd getrokken. Meestal zijn er maar een paar opties die bij je opkomen; de rest komt niet eens in je op als gevolg van onderdrukking door het Superego. Je gaat merken hoeveel plezier deze oefening je geeft, hoe vrolijk je ervan wordt. Als je dit repertoire vergroot ben je ook werkelijk levendiger doordat je je vrijer en creatiever voelt. Dit zal er uiteindelijk op een natuurlijke, niet geforceerde manier voor zorgen dat je vrijer kunt handelen en je kwaliteiten kunt aanvullen met de kwaliteiten die hoort bij de onderdrukte kant in jezelf.