



Superego en jezelf vergelijken (en de innerlijke stemmen van je ouders)

ARTIKEL KOORDDANSER MAGAZINE, EDITIE JULI-AUGUSTUS 14 · TAGGED: OUDERS, PSYCHOLOGIE, RELATIES, SUPEREGO



Een kind heeft structuur en regels nodig. De veiligheid van grenzen, evenals voorbeelden van de opvoeders zijn noodzakelijk in zijn ontwikkeling. Het is afhankelijk van de leiding die het krijgt. Wat als dat mist?

Door Divyam Kranenburg en Omkar Dingjan

Alle regels die een kind mee krijgt, alle boodschappen die het verbaal of non-verbaal krijgt van de opvoeders, slaat het kind op. Ze worden geïnternaliseerd. Ook al zijn je ouders er allang niet meer, ze praten nog steeds in jou. De stemmen van je opvoeders zijn één stem geworden, de stem die we ons superego noemen, of innerlijke criticus. Die stem is doorlopend aanwezig. Bewust en onbewust stuurt hij de rest van je leven. Hij geeft advies, waarschuwt je, evalueert je. De stem kleineert je, beschaamt je, maakt je af en zegt wat je moet doen. Hoe onveiliger de situatie was waarin je opgroeide, hoe sterker je alle regels hebt geïnternaliseerd, want dat gaf houvast.

Aanvankelijk had je die stemmen nodig, je had leiding en begrenzing nodig. Je wilde leren, je was nieuwsgierig om te weten. De stemmen binnen in je zijn echter nooit meer opgehouden met praten. Als je een stap buiten de gebaande paden zet, zal er meteen een stem reageren. Je leerde niet om werkelijk je eigen weg te gaan, om jezelf te vertrouwen en van jezelf te houden.

Aanval Een kind wordt meestal niet aangemoedigd om te leven volgens zijn eigenwijsheid. Je kunt bijna geen onderscheid meer maken tussen jezelf en het superego. Deze valt je aan en valt je af. Of je gaat ervan uit dat anderen dat doen. Je oordeelt over anderen of over jezelf, of je projecteert het op de mensen om je heen. Vaak zal je jouw superego projecteren op je partner. De ander draagt jouw superego, jij denkt te weten wat de ander over jou denkt, wat hij vindt dat je moet doen of hoe hij zich voelt bij jou.

Het is moeilijk om te zien of je jezelf aanvalt, of dat de aanval van buiten komt. In ieder geval is het een aanval. De stem die je afmaakt is zo machtig en groot, en jij bent zo klein. Het lijkt alsof je eraan overgeleverd bent. Een toepasselijke metafoor is het beeld van David en Goliath. De kleine, onbeduidende herdersjongen die de strijd aanging met de



reusachtige Goliath. En hoe versloeg David deze reus? Met een welgemikte worp uit zijn slinger trof hij hem met een steen op het voorhoofd. Het midden van het voorhoofd wordt gezien als de zetel van je bewustzijn, het derde oog. De plek van het inzicht! Alleen bewustzijn kan het superego verslaan.

Liefdeloos Het superego is constant bezig je te evalueren en je waarde te schatten: ben je wel goed genoeg, doe je wel genoeg je best. Zo'n aanval haalt je vooral onderuit als het iets in je raakt waarvan je denkt dat het waar is. Als je gelooft dat er waarheid zit in wat de stem zegt, ga je jezelf afwijzen. Als het nog echt waar is ook, wordt het helemaal moeilijk om de aanval te weerstaan. In feite maakt het niet uit of het waar is of niet, het gaat erom dat het een aanval is die jou ondermijnt, die je geen vrijheid geeft. Als je beseft dat het een aanval is op je eigenwaarde en je de aanval herkent, kun je je verweren en nee gaan zeggen. Dat bewustzijn kan groeien.

Je kunt een aanval van je superego herkennen doordat het liefdeloos is. Er zit misschien wel waarheid in, maar geen liefde. Ook geen vertrouwen. Je bent wel degelijk goed zoals je bent. Zonder bewustzijn over het superego kom je iedere keer weer terecht in oude overtuigingen. 'Zie je wel, ik mag er niet zijn, ik doe het niet goed, ik kan het niet...' Je bent gaan geloven in de stemmen van je ouders en andere opvoeders. Die stemmen die in jou ratelen, te keer gaan soms. Als je de luidsprekers van je hoofd aan zou kunnen zetten, waardoor de stemmen hardop te horen zouden zijn, zou je je doodschrikken. Of je slap lachen!

Je denkt echt dat jij dat bent die dit tegen jezelf zegt. Maar heus – jij bent dat niet. Het zijn je verinnerlijkte ouders en opvoeders, en je mag ze ondertussen uit je hoofd zetten. Geen enkel kind werd geboren met negatieve oordelen over zichzelf, of met schaamte of zelfhaat. Je kunt je verleden niet uitwissen, je kunt ook je overlevingsstrategieën niet uitvlakken. Je kunt nee gaan zeggen tegen die negatieve innerlijke opvoeders. Hoe meer hier bewustzijn over is, hoe meer afstand je kunt creëren. Wat je als kind niet kon, kun je nu ook niet als je helemaal geïdentificeerd bent met de stemmen in je hoofd. Dit is misschien het grootste obstakel in het leven. Als je geen weg vindt om het superego onder ogen te zien, blijf je klein, zul je nooit de uitdagingen aangaan. Je superego gaat nooit weg, het blijft altijd. Wel kun je er een meer gezonde relatie mee krijgen.

Hou je mond! De meeste mensen zijn zich totaal onbewust van hun superego; zij denken echt dat het leven zo is en ook zo hoort te zijn. Dat is heel pijnlijk, omdat er geen liefde in het superego is, is er dus ook geen zelfliefde. Iedere keer als je een afwijzing krijgt, of iedere keer als je iets fout doet, zelfs als je daar niets aan kon doen, zegt het superego: zie je wel, ik had gelijk. Zie je wel, je bent het niet waard, ik zei het je toch! Luister nu maar naar mij.

Je hebt, net als bij schaamte, bepaalde gebieden waar de aanvallen van het superego krachtiger zijn dan andere gebieden. Dat heeft natuurlijk te maken met je opvoeding, met de negatieve overtuigingen die je hebt opgedaan, en met de familieschaamte. Iedereen heeft deze aanvallen, iedereen heeft een superego, alleen de manier waarop je ermee omgaat kan verschillen. Je kent de stemmen zo goed. Het zijn immers vooral de stemmen van je ouders, van papa en mama. Zolang het superego bij je is, zijn je ouders bij je. Dat is een ander aspect van het superego. Onbewust is dit een manier om je ouders bij je te houden. Eerst hoorde je hun stemmen buiten je, toen binnen in jezelf. Als je er niet meer naar zou luisteren, betekent dat je moeder en vader los te laten of zelfs ze in de steek te laten!

Als je er niet van bewust wordt dat ze er zijn, zal je nooit tegen die stemmen zeggen: 'Nee! Hou op, ik ben geweldig! Hou op, laat me het op mijn manier doen. Nee pa of ma,



nu even niet! Hou je mond...Ik heb mijn eigen leven.' Alleen dan kun je vrij van ze komen. Je kunt ze negeren en doen alsof ze er niet zijn, maar dat werkt niet. Ze gaan dan alleen maar harder tekeer. In het begin heb je al je kracht, energie en alertheid nodig om je tegen hen te verweren, om je Nee te laten horen. 'Stop! Dit is niet voedend voor mij. Dit brengt mij niets – dit maakt mij niet sterker.'

Beter dan jij Het broertje van het superego is de vergelijking. Het leerproces van het kind functioneert door te vergelijken; het leert door anderen na te doen, door bepaalde dingen bij anderen te zien. Echter, vergelijken wordt destructief als je alsmaar bezig bent jezelf met anderen te vergelijken. In vergelijken zit een bepaalde maatstaf. Je doet het goed als je het net zo doet als die ander. Je bent altijd óf minder dan die ander, óf je voelt je beter. In het eerste geval moet je nog meer je best doen. In het andere geval blaas je jezelf op, je doet het goed, maar dan moet je het natuurlijk ook wel goed blijven doen. Want op een dag kom je iemand tegen die het beter doet, en dan heb je de poppen aan het dansen.

Als je je niet met een ander vergelijkt, vergelijk je je wel met een ideaal. En een ideaal is nooit te bereiken, anders zou het geen ideaal meer zijn. In een onveilige jeugd ben je er nooit zeker van of iemand blijft of niet, of je behoeftes worden vervuld, welk gevoel je zult meenemen in je relatie. Jaloezie zal dan een grote rol spelen. Als je erg onzeker bent over jezelf en een slecht zelfbeeld hebt, als je ervan overtuigd bent dat jij er niet mag zijn, dat het er niet is voor jou en dat je zeker niet goed genoeg bent, dan zal je deze overtuiging op je partner gaan projecteren. Ons gedrag in relaties – jaloersheid, vermijding van intimiteit, paniek dat de ander ons zal verlaten, meer willen hebben van de ander – reflecteren deze diepe overtuigingen. Deze wond beïnvloedt de manier waarop we relaties aangaan meer dan wat dan ook.

Het vergelijken, het oordelen, het jezelf naar beneden halen, je schuldig voelen of je schamen over wie of wat je bent of doet, kan alleen maar worden getransformeerd door te gaan begrijpen hoe jouw verleden jou nu nog steeds leeft. Alleen dan kun je gaan ontdekken wie je werkelijk bent en een heel ander gevoel van eigenwaarde krijgen. Die waarde is niet gebaseerd op de waarden en normen van vroeger en van anderen, maar gaat dieper naar het niveau van zelfliefde, van je eigen waarde te ervaren en te accepteren wie je werkelijk bent. Alleen als je jezelf kunt accepteren, kun je loskomen van het superego, van de behoefte aan leiding van buiten, van positieve bevestiging van anderen. Alleen dan kun je gaan luisteren naar je eigen wijsheid.