



ELENCHIS

business in being

Verslaafd aan moeten

Verslaafd zijn betekent dat we ergens de controle kwijtgeraakt zijn. We kunnen dan niet langer stoppen met dat waar we aan verslaafd geraakt zijn. Verslaving kan over van alles gaan: drugs, alcohol, nicotine, seks, hard werken, computerspelletjes, gokken, winkelen of het verzamelen van bijzondere ervaringen. In dat laatste geval moet de volgende vakantie nog leuker of extremer zijn, de volgende sportprestatie moet nog bijzonderder zijn of onze eerstvolgende meditatie of cursus moet nog meer helderheid en licht geven en ons nog meer bij onszelf brengen. Maar de allergrootste verslaving die we hebben is die van het moeten. Er is niets dwingender dan gedachten over dat ikzelf of anderen of bepaalde situaties anders moeten zijn dan dat ze zijn.

Bij ernstige verslavingen verwaarlozen we essentiële levensgebieden. We gaan voorbij aan onszelf en zorgen niet goed meer voor onze gezondheid, onze relaties en ons werk waardoor ons leven de kans loopt om te desintegreren. Als dat gebeurt, wordt onze eigenwaarde nog eens extra ondermijnd en als reactie daarop wordt het verslavingsgedrag versterkt. Ondertussen misleiden we onszelf en anderen en gaan we ver voorbij onze eigen waarden en normen. Dit is iets dat we allemaal herkennen, hetzij uit ons eigen leven, hetzij uit dat van anderen. Maar hoe ondermijnd is verslaving aan moeten eigenlijk?

Laten we eens kijken naar een situatie die aanleiding kan geven tot ergernis. Stel dat je met je auto in een drukke stad rijdt. Het hele verkeer is een grote wirwar. Mensen rijden over trambanen en willen er opeens tussen. Als je niet geremd had, was het tot een aanrijding gekomen. Taxichauffeurs en bussen trekken ineens voor je neus op. Fietsers balanceren gevaarlijk tussen de auto's door en jij moet ogen voor en achter hebben. Niemand lijkt zich aan de regels te houden en je ergert je bont en blauw. Of neem in gedachten een drukke supermarkt op een zaterdagmiddag. Mensen treuzelen te lang, houden de deuren van de koeling ongehoord lang open en oude mensen scharrelen met hun rollator onhandig door de paden (waarom kunnen die mensen trouwens niet gewoon door de week boodschappen doen?). Dan zijn er nog vaders die menen dat de supermarkt voor hun kinderen het meest ideale uitje is op een regenachtige zaterdag terwijl ze hun kinderen totaal niet onder controle hebben. Bovendien lijkt de supermarkt te bezuinigen op zijn kassapersoneel, want kijk die rijen eens. Overal waar je aansluit, staan mensen met overvolle karren voor je neus. 't Is niet te geloven. Natuurlijk sta jij in de rij die het langzaamst gaat, want je hebt twee van die sukkels voor je die pas naar hun portemonnee gaan zoeken op het moment dat ze moeten afrekenen.

Wat een ellende ... Maar als we goed kijken, wat is dan precies het probleem? Is dit de situatie zelf of is het mijn oordeel over de situatie? Hoe zou het zijn als ik de situatie kon laten zijn hoe die is in plaats van denken dat hij anders zou moeten zijn? Het aan kunnen brengen van een onderscheid tussen 'wat is' en 'wat zou moeten zijn' geeft al behoorlijk wat ruimte in onszelf. Je realiseren dat je in gevecht bent met de realiteit zorgt al voor ontspanning. Als je inzicht snel genoeg is, kan deze ontspanning er al zijn nog voordat deze zich vastgezet heeft in je lichaam. In een flits zie je je eigen despotisch gedrag ten aanzien van de situatie, al dan niet met een opgeheven vingertje erachter aan. Alexander



ELENCHIS

business in being

Smit¹ zei ooit dat er uiteindelijk maar twee soorten problemen lijken te bestaan in ons: 'er is iets dat weg moet of er moet iets dat weg is'.

Het moeten vinden we terug op verschillende manieren. Er is het moeten van wat we anders zouden moeten doen. Deze vorm van moeten is tegen onszelf gericht, bijvoorbeeld over wat gezond zou zijn voor ons: 'ik zou meer moeten sporten', 'ik moet gezonder eten', 'ik moet meer tijd besteden aan mijn pianospel of fotografie want dat inspireert en dan ben ik een leuker mens'. Er is het moeten vanuit de maatschappij: 'je moet je best doen', 'je moet iets maken van je leven', je moet eens verantwoordelijkheid gaan nemen' en 'je moet iets met je talenten doen'. En er is het moeten naar de ander: 'mijn baas zou eens naar een cursus moeten', 'wat hebben ze van de directie nu weer bedacht, komen die mensen wel eens op de vloer?', 'mijn zoon zou moeten stoppen met blowen en iets van zijn leven gaan maken – hij vergooit zijn mooiste jaren'. Soms zit het moeten verstopt in een frustratie richting onze partner: 'als je nou eens gewoon zou doen wat ik zeg', 'ik begrijp niet waarom het zo moeilijk is om meteen je kleren in de wasmand te gooien'. Overigens kan er een kern van waarheid zitten in deze gedachten, maar in hoe ons ego met deze gedachten omgaat, zijn ze stressvol voor ons hele systeem, fysiek, emotioneel en mentaal. Er gaan stresshormonen door ons lichaam, we voelen ons naar, onze helderheid vervaagt en we kunnen alleen nog maar in gevecht zijn met onszelf, de ander of de wereld in zijn algemeenheid.

Door de oordelen van het Superego – want die is het inderdaad die de dingen graag anders wil zien dan ze zijn – geven we continu uitdrukking aan ons lijden en ons gevecht met de realiteit². Ja, inderdaad: lijden, want de essentie van ons lijden is verzet tegen wat is. Als mens worden we de hele dag heen en weer geslingerd als een pendule tussen leuke en vervelende ervaringen en tussen plezierige en pijnlijke gebeurtenissen. We raken als mens verstrikt in de pendulebewegingen, want het kenmerk van een pendule is dat deze heen en weer slingert, terwijl wij als mens het liefst de pendule van ons leven op één plek zouden willen houden. Alles aan de andere kant van de pendule noemen we fout, pijnlijk, slecht en beschouwen het als iets dat niet zou mogen of niet zou horen. Ons ego, ondersteund door het Superego, banjert hier vervolgens gezellig tussendoor en gaat aan pijnvermindering en pijnbestrijding doen.

Zodra de pendule de terugslingerbeweging maakt van iets dat we definiëren als 'leuk' naar 'niet-leuk' komt ons Superego in beweging. Zo gauw we ons verdrietig of naar voelen is onze neiging om waarde toe te kennen aan de gedachten die voorbijkomen: 'ik moet wat doen, dan zal ik me al snel beter voelen', 'mijn leven is ook saai, ik moet wat leuks bedenken', 'het heeft geen zin bij de pakken neer te zitten, hup, ga iets zinvol doen'. Rusteloosheid is het gevolg, iets waar ons Superego vervolgens ook weer een oordeel over heeft. Ditzelfde gebeurt met gevoelens van angst, boosheid, gekwetstheid, passiviteit, onzekerheid of somberte. Met al deze emoties is niets mis. Ze voelen misschien niet prettig maar ze zijn niet fout. Ons werkelijk lijden ontstaat door de oordelen van het Superego over ons verdriet, onze onzekerheid, onze boosheid en irritatie. En in plaats van te oordelen over deze emoties kunnen we beter leren om in ze door te dringen. Geef je over aan de golven van boosheid of verdriet. Niet door ze uit te leven, maar door ze helemaal waar te laten zijn en je merkt dat ze net als de golven in de oceaan weer verdwijnen voor je er erg in hebt. Probeer maar eens om de komende

¹ Alexander Smit is een bekende leraar uit de jnana yoga traditie.

² Zie ook het artikel 'Het gevecht van het Superego met de realiteit' en andere artikelen over het Superego.



ELENCHIS

business in being

vijftien minuten ongelooflijk boos of verdrietig te zijn. Wedden dat je na vijf minuten klaar bent?

Ditzelfde geldt voor wat anderen doen. Stel dat het waar is dat iemand je heel onheus bejegend heeft of anderszins dingen heeft gedaan die 'echt niet kunnen'. Dan kunnen we bezig zijn met hoe fout de ander is en dat hij echt iets aan dit gedrag moet doen. Maar we kunnen het ook voor een moment laten en onze reactie op het gedrag van de ander onderzoeken. Het is onze verantwoordelijkheid om die gevoelens te voelen in plaats van te vermijden door de ander de schuld te geven van ons onprettige gevoel. Een gevoel kan doorvoeld worden als ons Superego (ons denken) rustig is. De meeste gevoelens worden echter door ons niet volledig doorleefd omdat ons Superego dit blokkeert. Ons Superego denkt dat we de volheid en intensiteit van al die gevoelens niet aankunnen. Het haalt daarmee twee zaken door elkaar, namelijk de realiteit van een klein kind voor wie sommige gevoelens ook echt te intens waren en waar te weinig geruststelling of troost is geweest versus de realiteit van een volwassene die alle intensiteit van elk gevoel kan dragen in zichzelf³.

Een gevoel dat volledig doorleefd wordt, brengt uiteindelijk ook het Superego tot rust. Alleen dat kan pas op het moment dat het Superego door ons herkend en ontmaskerd wordt. Dus als we een zogenaamde negatieve emotie ervaren en ons Superego heeft daar oordelen over, dan is de eerste stap dat je dit leert zien als een aanval van het Superego. Vervolgens kun je iets tegen het Superego zeggen. Ben je boos, dan kun je iets zeggen tegen het Superego als 'laat me nu maar even pruttelen, straks ben ik er weer'. Zijn we gekwetst en ons Superego vindt ons een 'watje', dan kunnen we tegen het Superego zeggen 'ik weet dat jij mij nu zwak vindt maar daar kan ik niet zoveel mee, ik ben alleen maar verdrietig'. Daarna is er ruimte om in je 'negatieve' gevoelens door te dringen en te merken dat gevoelens toelaten – van welke aard dan ook – je hele wezen oplicht. We krijgen kleur, glans en een intensiteit als we alles mogen voelen. We worden authentieker en onze creativiteit, daadkracht, compassie en andere essentiële kwaliteiten kunnen weer stromen. Onze relaties worden echter omdat we niets meer tussen ons en de ander inzetten.

Denken en voelen gaan altijd samen. Ons denken wordt vrijer, ruimer en rustiger als wij alles volledig durven voelen en, vice versa, hoe dieper wij doordringen in het volledig voelen, hoe ruimer ons denken wordt. Superegoboodschappen verstikken onze gevoelens en omdat ons gevoel verstikt wordt, blijven Superego-aanvallen bestaan. We zitten dan in een vicieuze cirkel en ondertussen verstart onze persoonlijkheid. Deze verandert van een soepele en beweeglijke persoonlijkheid in een verstarde, verkilde, verharde en rigide persoonlijkheid die de hele dag bezig is om te kijken waar nu weer 'het gedoe' vandaan komt. Maar al deze moeite valt weg als we het onderscheid kunnen zien tussen 'wat is' en 'wat zou moeten zijn'. Er komt ruimte voor alles: zowel de uiting van de ander als onze reactie daarop. Alles kan en mag zijn. We stellen ons volledig open en beschikbaar om ons te laten raken door dat wat is. Dit beperkt zich niet tot een mentale exercitie. Als je alleen je gedachten zou veranderen, verandert er van binnen nog niets. Je hebt alleen het ene moeten voor een ander soort moeten ingeruild. Werkelijk toelaten betekent dat

³ Zie voor leren dragen van gevoelens in jezelf het artikel 'Drie kwaliteiten om in presence te kunnen zijn'.



ELENCHIS

business in being

je lichaam gaat reageren, dat er gevoelens omhoog komen en dat er inzichten en verlangens onder lagen stof vandaan komen.

Terugkomend op de beginvraag 'in hoeverre is verslaving aan moeten ondermijnend?' wil ik een wedervraag stellen. Die wedervraag luidt: 'kies je voor leven of overleven'? Kiezen voor overleven houdt een leven vol stress en aanpassing in. Je leeft een leven volgens oude regels. Als jij je Superego aan het stuur van je leven zet, dan zet je anderen op die plek. Het Superego bestaat immers uit oude verinnerlijkte boodschappen van anderen die tientallen jaren oud zijn. Ben je echter in staat om een goede werkrelatie op te bouwen met het Superego dan leef je vrijer, autonomer, authentieker en vitaler. Je respondeert meer met wat er is dan dat je re-ageert op dat wat is. En dat is een stuk rustiger en natuurlijker.