

Je super-ego omhelzen!

Viram Verberk

Wholeness is not achieved by cutting off a portion of ones being but by integration of the contraries.

C.G. JUNG

Dit artikel is mijn bijdrage aan de ontwikkeling van een omhelzende houding tegenover ego en superego en een liefdevoller manier van werken met het superego. Ik denk dat ik in de loop van de tijd in m'n onderzoek naar super-ego en schaamte iets van onschatbare waarde op het spoor ben gekomen en wil dat graag met je delen. Het gaat niet alleen over superego, maar over onze hele houding ten opzichte van onze innerlijke wereld. Ruimer gezegd gaat dit artikel over onze houding ten opzichte van de vorm die ons bewustzijn heeft gekregen in onze ontwikkeling, ook wel ons ego genoemd.

Als we beginnen bij ons superego, onze innerlijke criticus, dan ziet het eruit als een lastig, hinderlijk en ons beschamend element in onze innerlijke wereld. Als iets dat ons voortdurend bekritiseert en beschaamt door onze vitale energie lam te leggen. Als we door ons superego worden overgenomen, of onderhevig zijn aan het superego van iemand anders, is dat een zeer pijnlijke staat van zijn, we voelen ons dan niet in orde en verworpen. Geen wonder dat er een ander deel van ons deze hinderlijke criticus graag weg wil hebben. Dat andere deel van ons ego doet haar uiterste best om superego te bestrijden en is zomaar bepalend in onze houding tegenover dat superego.

In dit artikel wil ik je laten zien dat het superego een beschermende functie in ons heeft en dat we daar meer van kunnen begrijpen als we superego met oprechte betrokkenheid benaderen. We gaan dan zien dat superego, net als àl onze delen, een goede intentie heeft en ons wil helpen zo goed mogelijk met dit leven om te gaan. Het superego blijkt een deel in ons dat vaak

aannames en overtuigingen is gaan dragen uit perioden in ons leven, waarin er weinig hulp was en er te moeilijke uitdagingen waren. In die moeilijke tijden heeft het superego extreme rollen moeten aannemen en die oude rollen geven vaak moeilijkheden in ons huidige leven. Gelukkig is het mogelijk om ons superego uit de gevangenis van oordelen en aannames te bevrijden, waardoor het haar oorspronkelijke waardevolle functie in het sociale leven terug kan krijgen. In dit artikel wil ik je helpen meer begrip voor het superego te krijgen.

Hoe 'helpt' ons superego dan?

Omdat de rollen, die superego-delen op zich hebben genomen, ons vaak in moeilijkheden brengen is het nog niet zo makkelijk te zien dat superego een goede intentie heeft. Want hoe helpt een deel ons nou, dat voortdurend het gevoel geeft dat we niet deugen?

Nou, als je bijvoorbeeld regelmatig bestraffend van je opvoeders te horen kreeg dat je het niet goed deed, of erger dat je niet in orde was, is je superego-deel je misschien gaan helpen door die kritiek al aan je te laten horen nog vóór je ze van anderen te horen kreeg, zodat je er niet zo van zou hoeven schrikken of voor zou hoeven schamen. Door je gedrag aan te passen, kon je de beschikbare liefde van je ouders zo goed mogelijk behouden.

De bekritiserende rol van je superego heeft dus eigenlijk de functie van je waarschuwen voor kritiek van buitenaf. "Pas op, als je je zo gedraagt kun je bekritiseerd worden en liefde en contact kwijt raken".

Superego zorgt er vaak voor dat jouw relatie met de buitenwereld zo goed mogelijk blijft functioneren.

Het is voor ons als jonge mensen namelijk van levensbelang dat we kunnen opgroeien in een liefdevolle omgeving, daar bloeien we en vinden onze eigenheid, leren onszelf kennen, leren andere mensen aan te voelen en leren betrokken met de (menselijke) wereld om te gaan. Omdat deze liefdevolle relatie van levensbelang was, zijn er delen in ons deze relatie in de gaten gaan houden om die zo goed als mogelijk te helpen te functioneren.

Deze delen zijn verrassend goed in het aanvoelen als er in die relatie een 'kink in de kabel' komt. De oplossing die ze in vaak moeilijke situaties hebben gevonden om deze kink te verhelpen is meestal nogal simpel en extreem, of beter gezegd 'jong' en afhankelijk: "gedraag je", "wees gehoorzaam", "houd je in", "doe het zoals de ander het wil".

Uit het vele onderzoek naar trauma dat er de laatste tientallen jaren is gedaan weten we dat delen in ons vaak 'bevrozen' in de tijd waarin ze hun rol op zich hebben genomen. Toen die rol niet meer nodig was, ontbrak de hulp om die extreme rol weer los te laten en een nieuwe rol te vinden.

Deze superego-delen nemen nog steeds aan dat we, net als in de oude situatie, afhankelijk en onzelfstandig zijn. Ze voeren hun beschermende rol trouw en steeds op dezelfde manier uit en hebben meestal een aanname van een vijandige wereld. Zo hebben we onze vroegere wereld ook vaak ervaren: een wereld met te weinig liefde, veiligheid en contact.

Vaak hebben onze delen met hun beperkte mogelijkheden voor deze moeilijke situaties verrassend 'goede' oplossingen gevonden. Als je aan je superego vraagt hoe oud het denkt dat jij bent, krijg je meestal een antwoord met één cijfer. Het superego beschermt een jong kind-deel in je. Het beschermt door je te waarschuwen voor kritiek en dat waarschuwen kan er heftig aan toe gaan en als aanval ervaren worden, zeker als je in een traumatische veroordelende omgeving bent opgegroeid.

Delen, wat wordt daarmee bedoeld?

Het idee dat onze geest zich kan onderverdelen in verschillende delen is in de westerse manier van denken over psychologie of innerlijke wereld niet nieuw. Freud sprak over Ego, Id (onze impulsen vanuit onze instincten) en Superego (het deel van ons ego dat controle over ons houdt). Jung heeft het over archetypen die in ons (on)bewustzijn 'leven', animus en anima, de krijger, de koning, de minnaar, de magiër. A.H. Almaas heeft het over de Soul-child (ons jonge bewustzijn), de Animal-soul (de wereld van de dierlijke impulsen) en the Pearl (het ontwikkelde volwassen bewustzijn). Hans Knibbe, van de

School voor Zijnsoriëntatie, spreekt over ‘teruggetrokken zelf’, ‘strategisch zelf’ en ‘de meesterpositie’.

In de negentiger jaren van de vorige eeuw is dit idee van delen in een nieuwe vorm verschenen. Een vorm waarbij de therapeut de client helpt om contact te maken met haar delen. Het blijkt dat delen kunnen transformeren en dan andere namen willen krijgen. Mijn superego verandert bijvoorbeeld steeds meer van Boeman naar Raadgever. Het blijkt dat delen laten weten wat hun functie in het innerlijke organisme is en vertellen over hun relatie met andere delen en met Zelf. Delen blijken zich te gedragen als sub-persoonlijkheden in een innerlijke wereld of innerlijke familie. Delen willen ons helpen met de uiterlijke wereld om te gaan en fluisteren ons toe: “In deze situatie kun je maar beter je mond houden” en “Nu kun je maar beter voor jezelf opkomen en niet pikken wat er gebeurt”. Er blijken verschillende delen te zijn die verschillende rollen hebben aangenomen in verschillende perioden van ons leven en vaak zijn die rollen ook nog tegenstrijdig. Het ene deel zegt: “je moet alles uitspreken wat er in je omgaat, dan ontstaat er contact” en het andere deel zegt “als je alles uitspreekt wat je denkt, maak je veel vijanden”. En beiden zien ze een belangrijk deel van een grotere waarheid.

Een landkaart van onze innerlijke wereld

Er blijken verschillende soorten delen te zijn. Meestal kom je eerst beschermende delen tegen, die ons leven zo managen dat je zo weinig mogelijk extra pijn oploopt en dat de pijn van vroeger niet aan de oppervlakte komt. Zo heb ik bijvoorbeeld delen die graag intellectualiseren, delen die graag uitstellen, perfectionistische delen, doelmatige delen, delen die m'n gevoel op een laag pitje houden. Ze zorgen allemaal dat pijn die er in me is onder de oppervlakte blijft en ik redelijk kan blijven functioneren. Er zijn andere beschermende delen die optreden als de pijn onverhoeds toch aangeraakt wordt, bijvoorbeeld door een ontslag, een scheiding, een overlijden of als je je in een intieme relatie niet aangevoeld, gehoord of begrepen voelt. Die delen weten je dan snel af te leiden van de pijn; ze vallen snel en kritisch de ander die m'n pijn aanraakte

aan, ze leiden me af met eten, seks of door me uit de relatie terug te trekken of ineens alles onduidelijk en vaag te maken. Deze delen zijn overtuigd dat alles beter is dan de pijn te voelen, ook al is het schadelijk voor onze gezondheid. Verslavingen, zelfverwonding of suïcide zijn hier tragische voorbeelden van.

Naast beschermende delen zijn er nog de delen die onverwerkte pijn dragen, zij worden door de beschermers op de achtergrond gehouden. Dit zijn de delen die gekwetst zijn en zich dus kwetsbaar voelen, innerlijk verbannen of gevangen gezet. Deze delen hebben te weinig hulp gehad om weer 'uit te deuken', ze zoeken naar liefde en aandacht in de hoop verlost te worden.

Contact maken met je delen

Het blijkt dat je contact kunt leren maken met je innerlijke delen en als je naar ze leert luisteren, geven ze je vaak verrassende antwoorden.

Dit gaat dus een stapje verder dan 'aanwezig zijn bij je ervaring'. Behalve dat je je van die delen bewust wordt, kun je er ook een relatie mee aan gaan. Wat we ervaring noemen, is namelijk een uiting van één of meer delen en door die delen te leren kennen en zij jou, kun je een wederkerige relatie aangaan met je innerlijke wereld en je innerlijke wereld met jou! Je kunt vragen stellen aan je innerlijke wereld en je delen kunnen je laten weten wat er voor hun belangrijk is. Ze kunnen je laten weten wat hun beschermende rol in het organisme is en waarom ze die op zich hebben genomen, wat de pijn is die ze dragen en van waaruit ze handelen, welke overtuigingen ze hebben aangenomen en wat ze nodig hebben om die aannames weer los te laten.

Zelf

Wanneer je met je delen contact gaat maken, raken ze meer en meer georganiseerd. Ook worden ze zich bewust van andere delen en vinden meer en meer samenwerking. Als de ruimte, die eerst opgevuld werd door de strijd tussen de delen, rustiger en georganiseerder wordt, verschijnt er 'iets' in in ons dat een andere kwaliteit heeft. Iets dat geen agenda heeft zoals de andere delen, iets dat

veel transparanter aanvoelt en blijkt geïnteresseerde ruimte te hebben voor alles wat zich in je innerlijke wereld aandient. Het blijkt niet door de tijd aangetast te zijn en beschikt over essentiële kwaliteiten: het is geïnteresseerd, betrokken, kalm, creatief, vol compassie, helder, moedig en heeft vertrouwen. Dit iets, wat we aanduiden met 'Zelf' met een hoofdletter, heeft de essentiële eigenschappen, die haar een bezielde leider voor onze delen maakt. Als delen relatie met Zelf kunnen maken, dan blijken het juist die kwaliteiten van Zelf, die heling mogelijk maken.

Het geschenk van delen

Delen nemen rollen op zich die ons helpen zo goed mogelijk met de uitdagingen van het leven om te gaan. Ze proberen allemaal op hun eigen manier te zorgen voor onze veiligheid in de meest uitgebreide zin van het woord. Dat heeft grote voordelen.

Als er zich een traumatische, pijnlijk overspoelende situatie voordoet waarin er te weinig hulp voor ons is om met die situatie om te gaan, dan zijn er delen die de pijn voor ons gaan dragen. Dat heeft het grote evolutionaire voordeel dat andere delen behoorlijk goed verder kunnen blijven functioneren, zonder dat we voortdurend met de overspoelende onverwerkte pijn geconfronteerd worden. Er is lang gedacht dat de aanwezigheid van delen in onze persoonlijkheid een gevolg was van trauma, het werd zelfs meervoudige persoonlijkheidsstoornis genoemd. Maar het blijkt een gezonde mogelijkheid te zijn, die ons in staat stelt om met grote moeilijkheden in ons leven om te gaan. Iedereen heeft meerdere sub-persoonlijkheden. Het gevolg van trauma is vaak wel dat onze delen de relatie met elkaar en met Zelf kwijt raken, ze raken als het ware verloren. Maar het hebben van delen in ons bewustzijn, het hebben van (super-)ego, is een grote en waardevolle mogelijkheid. Zo bezien is het een geschenk van de Evolutie of van True Nature.

Ego, Super-Ego òf delen

Innerlijke delen worden ook wel ons ego en super-ego genoemd. En omdat we vroeger nog niet zo goed wisten hoe je vruchtbaar met ego kon werken, was het advies

van veel spirituele tradities: houd je maar niet te veel met je ego bezig; ga maar mediteren en Mantra's zingen. Dat ego is onze 'monkey mind', altijd rusteloos bezig, zorg maar dat je stil wordt.

Deze wat veroordelende beschrijving van (super-)ego heeft er toe geleid dat er een afkeer van het ego ontstond, soms subtiel maar meestal tastbaar aanwezig. Deze afkeer is niet zonder gevaar.

Afkeer van het ego zorgt ervoor dat onze delen zich niet veilig voelen om zich te laten zien en dan liever in het geheim blijven werken. Vervolgens wordt ons ego een onbenaderbaar en vreemd iets, waar we onze weg maar moeilijk in kunnen vinden.

Pas vrij recent werd er in het westen ontdekt hoe we die ego-delen kunnen helpen helen. Er kwam een 'landkaart' die ons helpt in onze innerlijke wereld van delen te kunnen navigeren en deze kaart bleek goed te werken. Als we met interesse, liefde en begrip ons ego en superego, of beter gezegd onze delen, benaderen, dan openen ze zich graag voor ons. Ze vertellen dan hun verhaal en krijgen graag onze hulp om te kunnen helen. De betrokken en waarderende relatie met onze delen blijkt vaak zelfs het beslissende element in hun heling te zijn! De rol van Zelf is hier van onschatbare waarde.

Onze delen zijn subpersoonlijkheden of onderverdelingen in onze geest die een goede intentie hebben, ze willen ons zonder uitzondering helpen met de uitdagingen van dit leven om te gaan. Soms hebben ze rollen op zich moeten nemen in een periode waarin ons bewustzijn nog niet zo heel groot was en de uitdagingen wel te groot waren. Als beschermende delen al vroeg moesten gaan functioneren, zijn hun rollen vaak primair. Wat met superego wordt aangeduid, zien we in deze benadering als beschermende delen met een goede intentie. Deze delen hebben rollen moeten aannemen die voor ons nu niet meer functioneel en vaak zelfs pijnlijk zijn. Maar het (superego-)deel zèlf is van grote waarde.

Wij zijn Zelf én Delen

We kunnen onze delen helpen helen en Zelf heeft daarbij een belangrijke functie. We gebruiken de hulp van Zelf, van onze essentiële kwaliteiten, om onze delen of ons ego

te helen, dat wil zeggen om onze vorm in de wereld te helen. Dat is de grote waarde die Zelf heeft voor onze delen. Onze delen hebben ook een grote waarde voor Zelf. Ze geven Zelf, die transparante kwaliteit, de mogelijkheid zich in de wereld uit te drukken, ze helpen Zelf om vorm te krijgen in de wereld. Zelf heeft onze delen nodig om zich in de wereld uit te drukken en onze delen hebben Zelf nodig om te helen, te inspireren, voor gezonde samenwerking en innerlijke leiding. Delen houden zich vaak trouw vast aan oude aannames over de wereld en onszelf. Die oude aannames hebben vroeger geholpen moeilijke situaties het hoofd te bieden. Delen zijn vaak het contact met Zelf en met elkaar verloren en werken in een eenzame positie vaak 24/7 om ons veilig te houden. Delen gaan ervan uit dat zij en jijZelf nog in de oude situatie en tijd leven. Heling bestaat uit het herstellen van het contact van delen met Zelf en met elkaar, het helpen loslaten van de overlevingsaannames en delen helpen zien dat zij en wijZelf in het heden kunnen leven. Van hun oude aannames bevrijde delen zijn zeer waardevol, het zijn de 'handen en voeten' waarmee Zelf, het spirituele in ons, zich in de wereld uitdrukt. Wij zijn Zelf én delen! Wij zijn vorm én transparantie, materie én energie, groei én ontwaken, aarde én hemel, delen én Zelf. We zijn Belichaamd Bewustzijn.

Waarom nemen delen schuld op zich?

Als we in een vroege fase van ons leven merken dat onze ouders onvoldoende van ons kunnen houden, te weinig betrokken ruimte voor ons hebben, met ons omgaan vanuit hun eigen gekwetste delen, is dat een bedreigende situatie. "Ik heb die liefde nodig en ze is er onvoldoende en ik kan hier niet weg", dat geeft voortdurende heftige onrust in ons systeem. Dan gaat er vaak een deel in ons functioneren dat 'zegt': "Je bent niet om van te houden, daarom houden je ouders niet van je". En die aanname brengt een relatieve rust in je systeem; er is een goede reden waarom ze niet genoeg van je houden, het is je eigen schuld. Een deel van ons gaat deze overtuiging dragen en leeft verder vanuit deze aanname. Een ander 'voordeel' van de schuld op je nemen is dat het je de illusie geeft dat je iets aan de situatie zou kunnen

veranderen als je maar beter je best deed. Die illusie geeft je het gevoel van macht over je eigen leven een beetje terug.

Loslaten

Omdat deze overtuigingen van levensbelang waren en in zo'n jonge fase van ons leven gevormd zijn, houden onze delen er trouw en vastberaden aan vast. En hoe hard je tegen die delen ook zegt: "laat maar los", voor die delen is dat geen optie, dat is veel te gevaarlijk voor ze. Ze laten je niet zomaar onbeschermd achter!

Dat loslaten van vroegere overtuigingen is zeker wel mogelijk, maar er is vaak veel meer relatie nodig om zo'n overlevingsaannames, waar het hele systeem op gebouwd is, los te laten. Dat vraagt om groei, ontwikkeling en vertrouwen in Zelf.

Zo'n overtuiging gaat een leven lang mee, ze is in de tijd bevroren en blijft trouw haar werk doen om rust in je systeem te houden. Pas als ze gehoord en begrepen en gevoeld kan worden, dus als je er relatie mee aangaat, komt er beweging in. Ons Zelf heeft die mogelijkheid om zo'n deel te horen, te voelen en te begrijpen. Zelf heeft niet de agenda dat dit deel, met die aannames, weg moet. Door die liefdevolle agenda-loze aandacht en betrokkenheid kan een beschermend deel de aannames gaan loslaten en een nieuwe rol vinden in ons innerlijke systeem. Dat is wat we met heling bedoelen.

Is je super-ego wegsturen een goed idee?

Wat vaak superego of innerlijke criticus genoemd wordt, zijn één of meer delen. Zoals al onze delen hebben ze de intentie om ons veilig te houden.

Soms hebben ze rollen aangenomen die op het eerste gezicht destructief of ongezond overkomen, die rollen veroorzaken vaak ook moeilijkheden in ons leven. Het is dan ook niet zo raar dat er in ons ook een ander deel werkzaam is, dat die superego-delen weg wil hebben. Dat rebelse deel rebelleert tegen de vaak normerende rol van de superego-delen en het gedraagt zich als een vechter voor de vrijheid.

In sommige spirituele tradities wordt die rebellerende vrijheidsstrijd ook aangemoedigd: “Verdedig je tegen de aanvallen van je superego”, “maak met humor het superego belachelijk”, “zeg dat het niet meer nodig is, dat het vroeger wel iets goeds deed, maar nu niet meer en dat het weg moet gaan”, “mobiliseer je kracht om het te bestrijden”. Goed beschouwd moedig je zo het rebelse deel van je ego aan de strijd tegen het kritische deel van je ego te verheven. Het ene deel van het ego wordt opgezet tegen het andere deel van het ego. Dat was het beste wat we lange tijd hadden. Het primitievere systeem van vechten en vluchten werd gebruikt om met de rol die het superego op zich had genomen om te gaan. Dit is typisch voor als er trauma in het spel is. Dan vallen we makkelijk terug op meer primitieve manieren van beschermen en gaan we vechten of vluchten.

Maar als er iets is waar onze delen niet van gediend zijn en zelfs niet toe in staat zijn, is het om weggestuurd te worden. Ze zijn onze beschermers en laten het systeem niet zomaar onbeschermd achter.

Onze superego-delen zullen zich gaan terugtrekken naar een onbewuste positie. Vanuit die onbewuste positie hebben delen een veel grotere invloed op het systeem, omdat je ze niet meer ziet. Ze gaan ondergronds hun eigen gang zonder de zo broodnodige goede leiding van Zelf.

Je loopt dan het gevaar steeds minder goed tegen kritiek te kunnen en het wordt ook moeilijk goede kritiek te geven. Want als je kritiek krijgt of geeft, wordt dat onderdrukte superego aangeraakt en om niet overspoeld te worden door innerlijke kritiek, moet alle kritiek afgewezen worden en wordt je groei bemoeilijkt. Je mogelijkheid je te verontschuldigen en relaties te repareren raakt steeds verder buiten beeld want je doet toch nooit iets fout. Wat zegt dat je iets fout doet, is immers superego en dat moet weg. Spirituele leraren helpen je hier nog een handje door te zeggen dat er uiteindelijk geen fouten zijn. Op het transcendente niveau is het ook waar dat er uiteindelijk geen fouten zijn. Maar op het menselijke niveau van onze vorm kunnen we zien dat we soms door onze beschermers overgenomen worden en liefdeloos met anderen omgaan.

Als we daarentegen niet terugvallen op het primitieve systeem van vechten en vluchten om met het superego om te gaan, maar het meest geavanceerde systeem van betrokkenheid inschakelen, krijgen we meer en betere mogelijkheden. We kunnen dan relatie met onze superego-delen aangaan en ons superego helpen zich te bevrijden uit de gevangenis van haar geschiedenis. Zo komt de kwaliteit, die in het super-ego bekneld was geraakt, de kwaliteit om de ander aan te voelen, weer beschikbaar,.

Verwarring tussen het superego en haar rol

Het superego wordt in sommige spirituele tradities als onze vijand beschreven, als een aanvaller waartegen we ons moeten verdedigen. Als we daar wat beter naar kijken, zien we dat de rol die het deel op zich heeft genomen, namelijk kritiek laten horen, verward wordt met het deel zèlf. Het is niet een vijandig deel, het heeft een beschermende bekritiserende rol op zich genomen, die als vijandig ervaren wordt.

Zo kun je een getraumatiseerde oorlogsveteraan beschrijven als een ongelofelijke lastpak, die bij ieder beetje hard geluid opspringt en achter de bank duikt en schreeuwt: “mitrailleurvuur op rechts, zoek dekking” en zo steeds je feestje bederft. Dan verwar je de rol die iemand speelt met wie die iemand is: een getraumatiseerd mens die liefdevolle hulp nodig heeft om het trauma te verwerken, zodat hij weer vrij wordt om zijn werkelijke intenties te leven.

Het super-ego beschrijven als aanvaller, kun je zien als een traumatische beschrijving van superego. Als je erg gekwetst bent door superego van anderen, beschrijf je het als je vijand. Maar daarmee plaats je jezelf ongemerkt in de wereld van vijandschap, van vechten en vluchten. Er is ook de mogelijkheid om vanuit betrokken belangstelling naar superego te kijken en dan plaats je jezelf in de wereld van contact. Betrokkenheid is een verder ontwikkelde staat van ons autonome zenuwstelsel, die je helpt om met iets moeilijks in jezelf om te gaan. Het is een staat die niet meer in òf/òf denkt, maar in èn/èn, een bredere kijk met meer mogelijkheden.

Superego, een deel met een beschermende rol, verwarren met de rol die het speelt als het getraumatiseerd is, namelijk van onderdrukkende criticus, zorgt voor oorlog in je innerlijke wereld. Wat wel helpt is om te begrijpen wat heeft gemaakt dat het superego-deel die rol heeft aangenomen. Er is vervolgens liefdevolle steun nodig voor het superego-deel om die rol los te laten. Zo kan het kritische deel een meer adequate beschermende rol vinden in ons huidige bestaan.

Leer samenwerken met je superego-delen

Dus probeer nooit het superego weg te krijgen, het enige wat er dan gebeurt is dat het zich in je onbewuste gaat verschuilen. Deze strategie is schadelijk voor de ecologie van onze innerlijke wereld, het zorgt voor meer innerlijke strijd en laat steeds minder ruimte over voor Zelf, voor onze essentiële kwaliteiten.

Als het je daarentegen lukt contact met je superego-delen aan te gaan en ze werkelijk te horen en geïnteresseerd te zijn hoe ze je willen helpen, is er in het begin vaak een heel ontroerend moment waarop je gaat zien, voelen en begrijpen dat je superego-deel goede intenties heeft. Je gaat voelen dat het aan jouw kant staat. Op dat moment smelt de angst van andere delen voor je superego-delen weg en begint de helende samenwerking.

Als ik met cliënten werkte, zei m'n superego-deel: "klootzak je gaat weer te snel, zie je niet hoe slecht dat voor je cliënt is, achterlijke egoïst, je denkt alleen maar aan wat je zelf leuk vindt, grote zogenaamd slimme sprongen maken."

Ik schrok me dan rot en schaamde me hevig. Dat schamen zorgde ervoor dat m'n energie zich terug trok en ik in ieder geval niet meer te snel ging. Ik had dan naderhand wel tijd nodig om weer terug te komen, maar ik zag ook dat het deel dat kritiek gebruikt het steeds precies op het goeie ogenblik in de gaten had. Ik begreep hoe accuraat het was in het aanvoelen van de relatie. Nu denk ik dat het zich daardoor meer gezien en gewaardeerd voelde en was het bereid om met me te spreken en me te horen. Ik stelde het deel dat kritiek gebruikt om me te waarschuwen voor, dat ik zou luisteren naar de waarschuwing en dat ik haar

accuratesse zag en waardeerde, maar dat het fijn voor me zou zijn als het me vriendelijker zou waarschuwen. Ik hoorde toen van dat deel terug dat het ook niet wist hoe het dat jonge enthousiaste deel van me anders uit z'n 'groef' kon halen, maar dat als ik acht zou slaan op de waarschuwing, dat het dan graag vriendelijker zou willen zijn.

Nu klopt het me vriendelijk op de schouder als ik te snel ga met cliënten, dan vertraag ik en bedank het voor de waarschuwing. Ik hoef me niet meer zo te schamen om m'n energie te reguleren en dat is voor ons allemaal, de client inclusief, erg prettig.

Als je de goede bedoelingen van het deel, dat zich als superego manifesteert, kunt gaan zien en niet meer hoeft te veroordelen, dan reageert dat deel meestal met blijdschap en ontspanning en het gevoel van intieme vriendschap is dan onmiskenbaar in je lichaam aanwezig. Je gaat je vriendschappelijk en geïnteresseerd naar het superego-deel voelen; terwijl je het onderscheid tussen jouZelf en het deel ervaart, is er grote betrokkenheid. Soms wil het superego-deel je laten weten wat de wanhoop is van waaruit het handelt, wat je begrip voor dat deel nog groter kan maken. Dan ontstaat er helende, bevestigende wederkerigheid, waarin het deel dat de rol van extreme innerlijke criticus op zich had genomen, een nieuwe, meer bij jouw huidige situatie horende rol kan vinden.

Superego en Rebel, gepolariseerde delen

Bijna al onze delen in onze innerlijke wereld hebben een gepolariseerd deel, dat er tegenover staat om het geheel in balans te houden. Tegenover de 'criticus', die een jong kind-deel bekritiseert, staat een deel dat dit jonge kind-deel wil beschermen tegen die kritiek. Dit rebellerende deel wil het superego-deel weg hebben. De rebel kan zeer sterk zijn, zeker als je erg geleden hebt onder het superego van je opvoeders. Dan lijkt de enige, kinderlijke mogelijkheid om van het superego af te komen het te gaan bestrijden, het uit de weg te ruimen. Super-ego en rebel zijn zo in voortdurende strijd met elkaar. Deze strijd

zorgt ervoor dat er weinig ruimte is voor Zelf, weinig ruimte voor onze essentiële kwaliteiten.

De criticus bekritiseert het kind-deel op een extreme contactloze manier. En de rebel support het kind-deel op een extreme contactloze manier. En samen vullen ze onze innerlijke ruimte op met strijd en contactloosheid.

Ik weet nog dat m'n superego tegen me zei: "Stommerd, blijf niet altijd zo lang op, je weet toch dat je dan morgen niets waard bent!". En dat daar een reactie in me verscheen die zei: "Wat? IK doe wat IK wil, als IK lang op wil blijven dan doe IK dat, Fuck you!" en ging dan om twee, drie uur pas slapen en was de volgende dag super ongelukkig en niet veel waard. Die tweede leek een soort van bevrijdende stem die voor me opkwam, maar voelde ook raar. Nu zie ik dat ik daar in de strijd tussen de 'criticus' en de 'rebel' gevangen was geraakt. Allebei hebben ze een deel van wat ik moest horen, maar als ze in strijd met elkaar bleven werkte er niets. De kritische stem wilde goed voor m'n rust zorgen maar op een verplichtende manier en de 'rebel' protesteerde tegen de contactloosheid van die verplichting en wilde niets met de criticus te maken hebben. En dacht vrij te worden door het kritische deel weg te sturen.

Beiden hebben iets goed in de gaten. Het superego in de vorm van criticus ziet goed dat er iets te leren valt. De supporter van het kind-deel in de vorm van de rebel, ziet goed dat de manier van bekritisieren het juist moeilijk maakt om iets te leren. De strijd tussen deze twee zorgt dat we vast komen te zitten en dat onze ontwikkeling vertraagt. Als we deze delen helpen beter samen te werken, gaan ze weer als goed team functioneren en steunen ze onze ontwikkeling.

Bezielde Innerlijke Leiding

Een goede leider of mentor bekritiseert en steunt tegelijkertijd. In een mentor is de steunende en bekritisierende functie nog één geheel. Een goede mentor zegt: "Dit doe je nog niet goed en ik ben ervan overtuigd dat je het kunt leren en ik sta tot je beschikking om je te steunen. Goede kritiek en goede aanmoediging en

betrokkenheid zijn de kwaliteiten die ons helpen groeien en vroeger te veel ontbraken. Liefdevolle kritiek en liefdevolle steun zijn door traumatische ervaringen tegenover elkaar komen te staan en zijn het contact met elkaar verloren, beide zijn extreem geworden. Extreme kritiek en rebelleren tegen extreme kritiek zijn beide getraumatiseerde delen. Als we deze twee delen, criticus en rebel, kunnen helpen om weer één team te vormen onder leiding van Zelf, gaan ze samenwerken en hebben we ze beiden geheeld. Zo worden superego en de bestrijder van superego, gezamenlijk, de liefdevolle mentor van het innerlijke kind-deel. Daarvoor moeten we in contact treden met ons superego en met de rebel en beiden met liefde, helderheid en compassie omhelzen. We kunnen ze vanuit een bredere view leren horen en begrijpen, zodat we ze kunnen helpen helen en de bevrijde vorm van onze delen weer beschikbaar komt.

Twee spirituele paden: Groei en Ontwaken

Hierboven hebben we een spirituele methode beschreven waarbij we onze essentiële kwaliteiten gebruiken om onze vorm, ons ego te helen, zodat ons ego steeds meer een uitdrukking van onze spirit kan worden. Dit is de weg van groei of belichaming. Daarnaast is er een ander spiritueel perspectief, dat 'ontwaken' of 'transcendentie'¹ genoemd wordt en hele eigen wetten heeft. Je laat in transcendentie je ego, je lichaam, je superego en alle inhoud van je bewustzijn in liefde los en je gaat jezelf ervaren als puur,

¹ 'Ontwaken' en 'Opgroeien' zijn de termen die Ken Wilber gebruikt. Hij spreekt hier uitgebreid over in een door Sounds True gemaakt programma: 'The future of Spirituality' en in z'n boek 'The Religion of Tomorrow'.

A.H. Almaas gebruikt de woorden 'transcendentie' en 'belichaming': "We can look at the process of realisation from the perspective of transcendence or from the perspective of embodiment. When people talk about getting rid of the ego, they're talking about a transcendent experience. It is possible to transcend the personality or the ego, or even physical existence. However, there is a more difficult process which leads to the state of embodiment of reality. Rather than simply transcending the personality or physical existence, this state involves actually embodying essential existence in one's life."

A. H. Almaas, *Diamond Heart Book Four*, Chapter 1

onbegrensd bewustzijn. Uitspraken die daar gebruikt worden en goed kunnen werken zijn: je bent niet je lichaam, je bent niet je ego, je bent je superego niet. Dit loslaten gaat vanuit het inzicht dat je lichaam, je ego en je superego, allemaal inhoud van bewustzijn is. Om bewustzijn zèlf te ervaren kan alle inhoud in liefde losgelaten worden, om zo puur bewustzijn te ervaren. Dat is het spirituele pad van ontwaken. Er is een fase op dat pad van ontwaken, waarin je gaat ervaren dat ego en superego constructies van onze geest zijn en dan vallen deze constructies uiteen en smelten vanzelf weg. Beide paden zijn belangrijk om te bewandelen, groei èn ontwaken, belichaming èn transcendentie, we zijn immers belichaamd bewustzijn. Er zijn leraren die verlichtings-ervaringen hebben gehad, want dat kan in iedere fase van groei gebeuren en vervolgens te weinig aandacht hebben besteed aan hun groei, met tragische gevolgen. Ze verspreiden hun traumatische gedrag als spiritualiteit en in sommige gevallen is er zelfs sprake van misbruik van hun leerlingen, omdat hun ego-delen nog niet voldoende geheeld zijn.

Als je iemand wilt helpen groeien dan zijn juist uitspraken behulpzaam als: je bent (óók) je lichaam, je bent (óók) je ego-delen en (óók) je superego-delen. Deze uitspraken helpen je om je in liefde met al je delen te verbinden èn die uitspraken helpen je delen om zich in liefde met jou te verbinden, wat heling mogelijk maakt. De ene uitspraak 'je bent níét je ego' helpt je op het pad van ontwaken, de andere tegenovergestelde uitspraak 'je bènt je ego' helpt je op het pad van groei. Beide paden moeten bewandeld en onderscheiden worden, om bewustzijn te belichamen en ze zijn slechts tijdelijk en schijnbaar tegenstrijdig. Het is van het grootste belang om deze twee manieren van werken niet met elkaar te verwarren. Het zijn twee verschillende manieren van spiritueel werk met hun eigen methodes die alleen in dat specifieke domein gelden. Het idee dat het superego wel weg kan, omdat het toch niet 'werkelijk' bestaat, is een tragische vergissing als je vanuit het perspectief van groei kijkt. Waar het gaat over belichaming, is het superego een belangrijke werkelijkheid die grote invloed heeft op onze mogelijkheid spirit te

belichamen. Superego is de vorm, die ons bewustzijn onder invloed van onze geschiedenis heeft aangenomen. 'Tegen superego aanvallen verdedigen en 'humor gebruiken om het superego belachelijk te maken' is volgens mij geen spirituele methode en het richt veel schade aan in de interne ecologie van ons organisme. Wat er dan gebeurt is dat een principe van transcendentie misbruikt wordt, om de pijn van ego en superego te omzeilen. Je bent de traumatische reactie op superego (vanuit oude kwetsing geboren) gaan zien als spirituele methode.

Mensen aanraden hun superego kwijt te raken of zich te verdedigen tegen superego aanvallen is een onmogelijke opgave, want superego delen gaan niet weg, ze duiken onder. Het zorgt voor veel schaamte, omdat je denkt dat je het niet goed doet als je nog steeds 'superego hebt'. Als m'n cliënten deze liefdevolle manier van werken met superego leren kennen, schrikken ze vaak van wat ze eerder over superego hebben geleerd.

Ik denk dat we een inclusieve visie op ego en superego nodig hebben. Een visie die met haar tijd mee zal gaan en nieuwe ontdekkingen op het gebied van trauma zal integreren. Onze volgende stap gaat over hoe een liefdevol begrip van en contact met ego en superego deze delen kan helen. Een heling die onze vorm meer geschikt zal maken om onze essentiële kwaliteiten in deze wereld uit te drukken en het geluk te ervaren wat daarbij hoort. Alles omhelzen gaat bij uitstek over het omhelzen en helen van onze vorm. Ik denk dat superego- en ego-delen met liefdevolle begeleiding door ons omhelsd kunnen worden, waardoor ze helen en weer naar hun waardevolle functie zullen terugkeren.

Wil je meer weten over het werken met delen en spirituele groei dan kun je het boek 'No Bad Parts' van Richard Schwartz lezen, het is uitgegeven door Sounds True; <https://www.soundstrue.com/products/no-bad-parts>

Als je wilt zien hoe Richard Schwartz met superego-delen werkt, kun je op youtube zoeken, hij geeft daar demonstraties van dit omhelzende werk met superego en met andere delen in onze innerlijke wereld. Zoektermen als 'Internal Family Systems' en 'Richard Schwartz' doen wonderen. Ook op de website <https://www.ifs-institute.com> is veel informatie over het werken met persoonlijkheidsdelen te vinden.