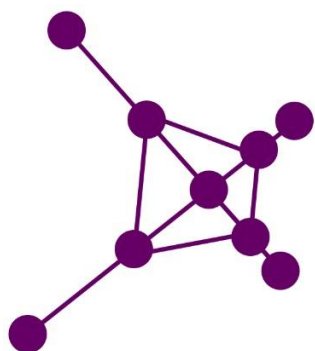




Zelfbegeleiding en het Superegocomplex

Chris Kersten



Auteur:
Bron:

Chris Kersten | directeur Centrum Zijnsoriëntatie
www.zijn.nu



Zelfbegeleiding en het Superego complex

Een belangrijke doelstelling van de Training Zijnsoriëntatie is het optimaliseren van de zelfbegeleiding. Met adequate zelfbegeleiding zijn we in staat onszelf in een betere geestelijke conditie te brengen en te houden. Het toenemende zicht op onszelf is daarbij belangrijk. Hoe beter we onszelf leren kennen en begrijpen, hoe beter we ons zelf kunnen begeleiden. Alles in ons, wat op een of andere manier onrustig is, wacht om door ons begrepen te worden om daardoor te kunnen ontspannen.

Onze manier van onszelf begeleiden is vaak een weerspiegeling van hoe onze ouders ons als kind en jongere begeleid hebben. Waren onze ouders streng voor ons, dan zullen wij dat vaak ook naar onszelf zijn. Hadden onze ouders niet zoveel interesse in ons en lieten ze ons min of meer aan ons lot over dan zullen wij ook op die manier met onszelf omgaan. In die zin kun je de kunst van het begeleiden van jezelf helemaal vergelijken met de begeleiding van kinderen, van medewerkers in een bedrijf of bijvoorbeeld de coaching van sporters. Het is erg behulpzaam als de trainer in ons werk in zijn of haar begeleiding van studenten een voorbeeld is van hoe je met jezelf kunt omgaan. Op zijn beurt is onze stijl van zelfbegeleiding van directe invloed op de manier waarop wij anderen, onze kinderen of bijvoorbeeld onze medewerkers of studenten begeleiden.

Belangrijk in de zelfbegeleiding en in de zelfbewustwording is dat we afstand kunnen nemen van onszelf. Afstand is nodig om werkelijk zicht te hebben op onszelf en om van daaruit echt contact te kunnen maken en werkelijk intiem te kunnen zijn met wat zich in ons voordoet. Een van de voordelen van het weeskinderenmodel is dat het helpt om afstand te scheppen tussen een waarnemer in ons en de bewegingen in onszelf die kunnen worden waargenomen. Deze splitsing helpt de onbewuste identificatie te verzachten en uit een soort primitief actieperspectief te stappen. Als we bijvoorbeeld onze angst kunnen zien als een kind in ons dat angstig is, hoeven we misschien ook niet meteen te vluchten als de reflexmatig aan deze angst gekoppelde actie. In het gunstige geval helpt het model in de derde plaats ook om compassie te voelen voor, in dit voorbeeld, het angstige kind in ons.

Dankzij de compassie hoeven we de angst ook niet meteen weg te werken, er van te dissociëren of er de strijd mee aan te gaan. Het zijnsgeoriënteerde ideaal is dat we iedere beweging in ons op zijn minst kunnen laten bestaan, beter nog er vriendelijk voor te zijn om daarmee de verborgen essentiële kwaliteit ter beschikking te laten komen. Dat wat voor ons gewaar zijn als lood verschijnt, blijkt door de juiste aandacht als vanzelf te transformeren in goud. Geen goud dat we hebben, maar goud dat we zijn en daardoor ter beschikking komt voor onszelf en anderen.

Uitgangspunt is dat alles wat zich in ons voordoet van waarde is en dus vooral niet bestreden hoeft te worden. Alles wat zich in ons voordoet, al dan niet veroorzaakt door de buitenwereld, vraagt om door ons ontmoet te willen worden. Zelfs als we ergens helemaal vanaf willen, mag dat bestaan. Het enige wat nodig is, is in de afkeer te ontspannen. Wat helpt is om er op een rustige, verzoenende manier louter voor onszelf woorden aan te geven.



Als de situatie dat vraagt, zullen we bereid dienen te zijn om te gaan staan voor onszelf en uitdrukking te geven aan onze waarheid tegenover anderen. Een van de redenen om te spreken van weeskinderen is dat het gaat om delen in ons die nog niet ontmoet konden worden door onszelf en waarvan we vaak aannemen dat ze ook niet welkom zijn in de buitenwereld. Lange tijd op ons pad is het zo dat alleen dat welkom is in onszelf, waarvan we denken dat het ook welkom is in de buitenwereld. Daardoor voelen de weeskinderen zich door ons verstoten. Het gaat dus om verstoten delen van onze ziel, die zich werkelijk in de steek gelaten voelen en daarover ook boos zijn. Wanneer het daarom lukt verzoening en verbinding tot stand te brengen, geeft dat ons een helende ervaring. Een ervaring van een meer compleet mens zijn, van een hogere graad van integratie.

Daarbij komt dat onze weeskinderen eigenlijk onze engelen zijn. Achter een weeskind gaan immers niet herkende en niet als zodanig erkende zijnskwaliteiten schuil. Weeskinderen worden onze weeskinderen omdat zijnskwaliteiten niet als zodanig herkend zijn. Zij werden door onze omgeving niet ontvangen en ontmoet, verloren daardoor hun glans en trokken zich daardoor tot hun (onze) diepe spijt terug. We verloren daarmee tot ons grote fundamentele diepe verdriet onze stralende vorm. Wie weet zijn daar uiteindelijk de verhalen over de verstoting uit het paradijs op terug te voeren.

Het model van Freud

Mede door de inzichten en positieve ervaringen ontwikkelt zich een steeds diepgaander commitment en toewijding aan het werk van zelfbegeleiding en aan de verdieping daarvan. Door toenemende helderheid en inzicht, vermogen tot objectiviteit, compassie met onszelf en motivatie rond de zelfbegeleiding wordt deze steeds effectiever.

Het eerste resultaat hiervan is meer rust en vrede in onszelf en meer gemak in de relaties met onze omgeving. We groeien in Rusten in Zijn. Een tweede resultaat dat zich zal voordoen is dat ons handelen adequater wordt en meer afgestemd op de situatie. Ons handelen zal meer bepaald worden door wijsheid dan door emoties als angst, boosheid en begeerte. We leren meer te doen wat we écht willen.

We weten van allerlei tendensen in ons zoals ons compensatie- en vermijdingsproject en de daarmee verbonden rampen. We kennen het onderscheid tussen het neurotische en essentiële zelfverbetering project. Allemaal belangrijk rond de zelfbegeleiding. We beheersen diverse technieken om goud uit het lood te destilleren.

Bijzonder behulpzaam bij de zelfbegeleiding is ook het innerlijke krachtenmodel van Sigmund Freud, zoals hij dat in mensen werkzaam zag. Omdat het gaat om een krachtenmodel wordt zijn benadering en die van zijn navolgers naast psychoanalytisch ook wel de psychodynamische of dynamische benadering genoemd.

Freud ging uit van drie instanties: het id of es, ego en superego. Het id zag hij als de verzameling van driften en instincten zoals het overlevingsinstinct en, voor hem heel belangrijk, onze seksuele drive. Een goed ontwikkeld superego stond voor hem als een gezond functionerend geweten. Zonder superego zou iemand volstrekt overgeleverd zijn aan zijn driften, aan het beest of dier in hem of haar. Superego bewaakt volgens hem de sociale aanvaardbaarheid van gedrag en bewaakt de sociale dimensie.



Wat Freud betreft gaat het er niet om dat het id volledig onderdrukt wordt door superego. Een krachtig ego is in staat te bepalen wanneer en in hoeverre de deur van het id open kan. Een gezond ego bepaalt de macht van id en superego en de balans daar tussen.

Het ego voor Freud is dus een heel ander ego dan het ego van de spirituele tradities. Het ego van de spirituele tradities staat voor een overmatige zelfgerichtheid. Als we hier weer vanuit een psychologisch en essentieel perspectief naar kijken, dan kunnen we dat ego zien als een virtueel punt, een soort zwart gat van leegte, tekort, gemis en gebrek, dat - zonder dat we dat in beeld hebben en daar echt contact mee hebben -, ons handelen bepaalt. Het is een virtueel, niet reëel punt waarvan uit we als het ware alle negatieve ervaringen koesteren en ons gedrag door laten bepalen.

Het nadeel van dit egobegrip is dat het met een sterke negatieve sfeer omgeven is, waardoor je er dus al snel vanaf wil. Zoals we weten, is ergens vanaf willen de beste manier om er aan vast te blijven zitten.

Freud en het fundamentele loyaliteitsconflict

Uit het model van Freud kun je met een beetje fantasie ons fundamentele loyaliteitsconflict distilleren. Freud zag een soort innerlijk conflict tussen een meer animaal deel in ons en in een meer sociaal, maatschappelijk deel in ons. Hij zag een gezond ego als de instantie die de balans tussen deze twee krachten moest regelen. Persoonlijkheidsstoornissen waren het gevolg van een niet goed functionerend ego als de kern van een gezonde persoonlijkheid. Hij was een van de eersten die een te overheersend superego als ongezond beschouwde, een inzicht wat hem niet in dank is afgenomen en tot op de dag van vandaag veel tegenstanders oplevert.

In ons fundamentele innerlijk loyaliteitsconflict proberen we vooral de algemeen menselijke worsteling te laten zien tussen aan de ene kant onze sociale behoefte, onze behoefte om samen te zijn, en aan de andere onze behoefte om trouw te zijn aan onszelf. Wat we eigenlijk ten diepste willen is gezien, begrepen en gewaardeerd worden in onze meest pure eigenheid, in onze meest essentiële, unieke vorm. We vatten dat wel samen in het einde van het conflict tussen het individueel en het sociaal zelf. Wat ons betreft kun je van zelfbevrijding en zelfrealisatie spreken als iemand dat voor elkaar heeft.

Zoals bekend is onze manifestatie in de wereld een soort compromis tussen de belangen van het individuele en die van het sociale zelf. Sommige mensen, die we “waarheidsmensen” noemen onderdrukken hun verlangen naar acceptatie en steun en richten zich vooral op de manifestatie van het individuele zelf. “Liefdesmensen” verstoppen zoveel mogelijk hun individuele zelf en onderdrukken hun verlangen aan trouw zijn aan zichzelf en richten zich vooral op samen zijn en harmonie. Sommige mensen, een kleine categorie, gedragen zich in de ene situatie of omstandigheid als waarheidsmens en in de andere meer als liefdesmens.

Het individuele zelf is dus volstrekt iets anders dan het id van Freud. Natuurlijk zijn er wel instincten die ons drijven en die ons in het uiterste geval helemaal in beslag kunnen nemen, maar die hebben evenzeer invloed op het sociale zelf, als op het individuele zelf en vooral op het conflict daar tussen.



Wijsheid en vier beperkende subpersonen of instanties

Hier zullen we nu ingaan op een wat ander model dan dat van Freud, al is het wel door hem geïnspireerd, met enkele instanties die we in hun gezamenlijkheid het superegocomplex noemen. Inzicht in die instanties en herkenning ervan in ons zelf is buitengewoon behulpzaam bij onze zelfbegeleiding. Het zijn naast onze **Wijsheid**, een **Criticus**, een **Rebel**, een **Gekwetste** en een **Kwetsbare** instantie.

Het is onze wijsheid die de vier instanties kan herkennen en die een adequate begeleiding van deze instanties kan inzetten. Vooral als het gaat om het nemen van beslissingen en het maken van keuzes is het zeer behulpzaam als we onze bepaaldheid door de vier instanties kunnen herkennen. Het fundamentele loyaliteitsconflict helpt om het bestaan en de kracht van de vier instanties te begrijpen. Als eerste zullen we dat gaan zien bij de Criticus.

ZIJN/ESSENTIE/GOEDHEID

LIEFDE

WIJSHEID

KRACHT

COMPASSIE

WAARHEID

PRESENTIE

Verbinding

Autonomie

Socialiteit

Individueelheid

Zelfleiderschap

Zelfbegeleiding



Wij/samen

Tedere

Zachte

Lieve

Ik/zelfrespect

Heldere

Krachtige

SUPEREGOCOMPLEX

Criticus → Aangepaste

Brave

Volgzame zwoeger

Rebel ← Opruier

Onverschillige

Laconieke, brutale

Kwetsbare

Afhankelijke

Gekwetste

Beledigde

Arrogante

Loyaliteitsconflict

Samen zoeken

GEDRAG

Erkenning zoeken

Angst

EMOTIE

Boosheid

Oplossen

DROOM

Bijzonder zijn

Hetzelfde zijn

VERLANGEN

Anders zijn

Harmonie

Status



Verlating

Anders zijn

Verlies ander

RAMP

Miskenning

Hetzelfde zijn

Zelfverlies

EXPRESSIE

PASSIE

LEVENSTROOM

SPIRIT

De Innerlijke Criticus

De criticus in ons is een instantie wiens kracht direct samenhangt met onze behoefte aan relatie en onze angst om verbinding te verliezen. De criticus bewaakt, censureert en remt het individuele zelf. De criticus probeert een populaire versie van onszelf te maken. De criticus betwijfelt consequent op een wezenlijk en existentieel niveau de aanvaardbaarheid van onze eigenheid en dwingt onze spontane levensstroom een vorm aan te nemen die waardering van de omgeving oogst. In ieder geval niet botst met de omgeving of afwijkt van wat wenselijk is. Wat de criticus betreft kan het niet zo zijn dat, als we helemaal onszelf zijn en onszelf ook helemaal laten zien, we acceptabel, laat staan aantrekkelijk zouden kunnen zijn voor onze omgeving. Wat de criticus betreft moeten we voortdurend rekening houden met wat de ander aantrekkelijk vindt en er op gericht zijn het de ander naar de zin te maken. Als we dat niet doen, gaat dit wat de criticus betreft per definitie ten koste van de relatie en schaadt dit daarmee onze overlevingskansen.

De criticus beschikt over een uitgebreide, maar wel aan het begin van ons pad geheel onbewuste, ideologie op het gebied van relationeel succes en relationele overleving. Die ideologie is het resultaat van de wederwaardigheden en inzichten van vele generaties van onze familie op het gebied van relaties. De ideologie van de criticus wordt steeds weer expliciet, maar vaak ook impliciet, van ouders naar kinderen doorgegeven. Waar de zekerheid van relatie op een of andere manier ooit in het geding is geweest, heeft de criticus, die los staat van tijd, zijn conclusies getrokken over gedrag dat kennelijk onwenselijk was.

Voor het gevoel van de criticus is verlies van relatie het meest bedreigende wat er bestaat en staat min of meer gelijk met doodgaan. Vandaar de enorme kracht en nadruk waarmee de criticus zijn werk doet. Die kracht is direct gerelateerd aan de ernst van de relationele bedreigingen die er ooit geweest zijn. Belangrijk daarbij is te begrijpen dat het in vorige generaties ook eeuwenlang zo geweest is dat men zeker in moeilijke tijden, bij hongersnood, ziekte, verlies van onderdak door brand of natuurgeweld, ook werkelijk objectief afhankelijk was van de goodwill van de omgeving. De mate van acceptatie door anderen en de mate waarin je bij hen aanzien geniet bepaalde, en bepaalt voor het gevoel van de criticus nog steeds, de mate waarin je kunt rekenen op anderen en bepaalt daarmee de kans dat jij en je gezin allerlei levensbedreigende situaties kunnen overleven.



Wat voor de criticus ondenkbaar is, is dat we gewaardeerd zouden kunnen worden juist vanwege het inbrengen van onze waarheid en voor het leven van onze individualiteit. De criticus bewaakt voortdurend ons imago en probeert een succesvolle versie van onszelf te creëren. De criticus is de hoeder van het zelfverbeteringsproject, bevordert braafheid en burgerlijke gehoorzaamheid.

Niet in overeenstemming leven met de normen en waarden van de criticus vraagt heel veel kracht en moed. Juist de mate van kracht die gevraagd wordt, gaat de kracht van onze individualiteit bepalen en van onze authenticiteit en van het vertrouwen in onze capaciteit ons eigen leven te leiden. Die kracht en moed kan alleen maar ontstaan dankzij de trekkracht van de relationele veiligheid.

Onze individualiteit is volstrekt afhankelijk van onze persoonlijke inzet en bereidheid om het risico te nemen relaties te verliezen. Alleen en werkelijk alleen wijzelf kunnen uiteindelijk ons leven maken en onszelf aan onze eigen haren uit het moeras trekken. De bewuste keuze hiervoor is van groot belang. Een dergelijke keuze is altijd een sprong in het diepe. Er is een enorme tendens in ons om te wachten tot we ons krachtig genoeg voelen. We kunnen blijven wachten, maar die kracht komt nooit door te wachten. Die kracht komt pas als we springen en onszelf het vertrouwen geven dat we verdienen.

Innerlijke Criticus, schaamte en schuld

Normaal gesproken worden we in eerste instantie volledig bepaald door de ideologie van de criticus. De volgende stap is dat we afstand creëren naar onze criticus en zijn of haar stem en woorden gaan herkennen als een instantie waar we vanaf dat moment niet helemaal meer mee samenvallen. Als eerste herkennen we in ons de kritische stem van (de criticus van) onze ouders. In deze fase herkennen we de stem van de criticus wel, maar worden er desondanks door bepaald. Deze fase heeft tijd nodig voordat daarna geleidelijk de macht van de criticus over ons vermindert.

Belangrijk instrument en signaal van de activiteit van de criticus is schaamte. Zo gauw we per ongeluk toch iets teveel onszelf zijn, zullen we ons beschaamd of verlegen gaan voelen. Waar schaamte is weten we dat individualiteit in het geding is, anders zou er geen schaamte te voelen zijn. De kunst is om ons goed te begeleiden in die schaamte en ons er niet door te laten bepalen. Schaamte en kwetsbaarheid horen bij een noodzakelijke fase op weg naar de vrijheid en ontstaat zo gauw we, ondanks de criticus, ons durven te veroorloven onszelf te laten zien op een manier die misschien niet helemaal in overeenstemming is met de ideale ander van de ander.

Schaamte is bijna een puur biologisch proces en hoeft dus niet gepaard te gaan met innerlijke zinnnetjes uitgesproken door de innerlijke stem van de criticus. Het schijnt zo te zijn dat zelfs heel jonge baby's zich al kunnen schamen.

Belangrijk is het verschil te gaan zien tussen beschaamd en schaamteloos zijn. Van schaamteloosheid is sprake wanneer we onze gezonde neiging om rekening te houden met de sensitiviteit en de schaamte van de ander negeren. Daardoor zal de ander in het gezonde geval zich beschaamd voelen. De weg naar volwassenheid wordt in deze dus bepaald door een reël midden tussen schaamte en schaamteloosheid.

Iets wat lijkt op schaamte is schuld. Schuld is een woord dat we kennen uit het boekhouder vak. Ook psychologisch gezien bestaat er een soort administratie van hoe we ons met anderen verhouden. Als iemand bij ons gegeten heeft zal deze bij het afscheid gemakkelijk iets zeggen als de volgende keer wil ik graag dat je bij mij komt eten. Hiermee bewaakt hij of zij de relatie tussen geven en nemen. Als mensen hebben we daar een natuurlijk gevoel voor, al kan dat ook verstoord zijn.



Sommige mensen hebben immers al bij voorbaat het gevoel dat ze in de schuld staan en iets goed te maken hebben. Voor hen is het moeilijk om iets in ontvangst te nemen, omdat dat hun gevoel van schuld en iets goed te maken hebben versterkt.

Andere mensen hebben het gevoel dat de ander bij voorbaat in de schuld staat bij hen. Zij hebben heel snel het gevoel gebruikt te worden en vermijden daardoor vaak verantwoordelijkheid. Iets waar de vorige categorie in meer of mindere mate aan verslaafd is.

Schuld gaat over het al dan niet verworven recht op relatie in de vorm van zorg en steun van de ander. Bij wie wordt beschuldigd, wordt het saldo aan recht op zorg en steun verlaagd. Schaamte gaat over eer en de kans op respect en ruimte voor jouw individualiteit. Wie beschaamd, gekleineerd of vernederd wordt, verliest daarmee recht op respect, op ruimte en interesse in zijn individualiteit. Het saldo op onze rekening van liefde en respect bepaalt in hoge mate ons gevoel van veiligheid en welzijn.

Het saldo op het gebied van recht op steun en op ruimte voor jouw anders-zijn, zoals je individualiteit ook kunt omschrijven, wordt niet alleen bepaald door je persoonlijke geschiedenis, maar evenzeer door de ervaringen in je familiegeschiedenis. Waar er schande is geweest in een familie of juist veel positief aanzien, heeft dat een sterk effect op de expressieruimte die het nageslacht ervaart. Die ervaring bepaalt wat er aan zelfbegeleidingswerk op het gebied van eigenwaarde moet worden verricht om vrij mens te kunnen zijn.

Hetzelfde geldt voor schuld. Als een familie door ziekte of ander onheil erg afhankelijk is geweest van de steun van de omgeving kan dit de oorzaak zijn van een basaal gevoel van achterstand bij het nageslacht. Dit kan een voortdurend gevoel geven iets goed te maken te hebben. Omgekeerd kan er ook een onbewuste basale angst zijn om (weer) gebruikt te worden.

Belangrijk is of (iemand in) een familie zich objectief ook werkelijk te schande heeft gemaakt of juist door de omgeving zonder reële grond te schande is gemaakt. Op dezelfde manier speelt een belangrijke rol of iemand objectief in het krijt heeft gestaan of staat bij de omgeving of de omgeving hem schuld in de schoenen heeft geschoven, waarvoor hij of zij niet reëel verantwoordelijk kan worden gesteld.

Deze achtergronden zijn belangrijk om de heftigheid en de macht van de criticus te begrijpen. De macht van de criticus is even sterk als de heftigheid van negatieve ervaringen met de omgeving in de persoonlijke geschiedenis en in de familiegeschiedenis en wordt bepaald door de mate van beleefde afhankelijkheid van de omgeving voor wat betreft recht op steun en kans op aanzien en respect. De criticus wil voorkomen dat de geschiedenis zich herhaalt en we ons weer uitgestoten voelen.

De meeste mensen zijn zich niet bewust van hun bepaaldheid door de criticus en daarmee door hun traumatische geschiedenis. Zij laten zich volledig bepalen door hun criticus en beschouwen die als hun wijsheid. De eerste stap op weg naar vrijheid is beetje bij beetje de reflexmatige bepaaldheid door de criticus te gaan herkennen. Geleidelijk kunnen we de criticus onderscheiden van onze wijsheid en kan onze wijsheid een meer doorslaggevende factor in ons leven worden dan de criticus. Kenmerkend voor bepaaldheid door wijsheid is dat altijd voorop staat wat werkelijk goed is voor ons. De “wijsheid” van de criticus is altijd angst gestuurd.



De Criticus en onze vrijheid

De criticus steelt onze vrijheid door op de stoel van de wijze instantie in ons te gaan zitten. De criticus is een strenge, onderdrukkende instantie. Bij sommige mensen kun je spreken van een terrorist. Zij leven onder een terreur van de innerlijke criticus.

Behalve door zijn innerlijke boodschappen en door gevoelens van schuld en schaamte is een belangrijk kenmerk van de criticus dat hij heel vaak uitspraken doet, waar moeten in voorkomt. Als iemand zegt: "Ik moet morgen om drie uur bij de dokter zijn", dan gaat hij uit van een instantie buiten hem, een soort externe opdrachtgever, die hem gebiedt daar om drie uur te zijn. Iemand creëert een soort virtuele autoriteit, aangezien er meestal van een reële externe autoriteit geen sprake is bij dit soort zaken. We vergeten dat we zelf kunnen kiezen, dat we iets wel of niet kunnen willen, dat we eigenlijk vrij mens zijn en recht hebben op zelfbeschikking.

Een belangrijk voordeel van zo'n virtuele autoriteit is op het eerste gezicht dat we daarmee de verantwoordelijkheid voor onze keuzes kunnen ontlopen. We hoeven ons niet te schamen en niet te verontschuldigen voor onze keuzes tegenover derden. We kunnen er niet op aangesproken worden doordat we ons op een buitenstaander beroepen. We beroepen ons bij voorbaat op overmacht. In feite is onze innerlijke criticus de opdrachtgever en we beroepen ons bij voorbaat op de innerlijke criticus als iemand waar wij geen greep op hebben, alsof deze een externe instantie is.

Sommige mensen gaan al bij voorbaat verantwoording afleggen en zich verontschuldigen voor genomen beslissingen en gedane keuzes. In dat geval wordt de innerlijke criticus uitgeprojecteerd en gelokaliseerd in een ander, de partner, collega, enz. In dat geval is er een identificatie met de nog te beschrijven kwetsbare instantie. Er is dan sprake van een sterk gevoel van afhankelijkheid van het oordeel van een ander.

Belangrijk aspect van het individuele zelf is de gevoelde natuurlijke ruimte om te beslissen, om zelf keuzes te maken. Het gaat om de natuurlijke ruimte om iets te mogen willen of iets te vinden die bepaalt of we dat de ander ook kunnen toestaan. Die realisatie bepaalt of we een ander als dominant ervaren en dat soms afwisselen met de neiging om de ander maar de beslissingen te laten nemen.

*Voor verdere verdieping verwijzen wij naar een tweetal lezingen/interviews die Chris Kersten gegeven heeft met betrekking tot de Innerlijke Criticus. Deze zijn onder de titel "De Innerlijke Criticus ontmaskerd" te **hier** vinden op de site van Centrum Zijnsoriëntatie.*

De Kwetsbare Instantie

Bewustzijn van onze criticus gaat direct samen met een gevoel van kwetsbaarheid. Wie zich kwetsbaar voelt, maakt zich zorgen om het welkom zijn in zijn actuele vorm bij de ander. De criticus voorkomt in eerste instantie dat we ons afhankelijk of kwetsbaar hoeven te voelen. Herkenning van de criticus gaat direct gepaard met het voelbaar worden van onze kwetsbaarheid.

Geïdentificeerd zijn met de kwetsbare instantie betekent dat we gaan handelen vanuit onze kwetsbaarheid, wat iets anders is dan ontspannen in onze kwetsbaarheid. Wanneer we ontspannen in onze kwetsbaarheid, maken we contact met het deel in ons dat zich kwetsbaar en afhankelijk voelt en zich zo graag zeker zou willen stellen van relatie.



Bewustwording van onze kwetsbaarheid en het doorvoelen ervan is de beste manier om ons te bevrijden van de criticus. Dat vraagt veel, omdat het vraagt alle rampen uit onze geschiedenis stukje bij beetje waar te laten zijn. Alleen verwerking van die rampen kan ons relateren met anderen schonen van ons verleden. Zolang we onze rampen niet verwerkt hebben, zullen we immers eerdere daders op onze actuele omgeving projecteren. Ook daar moeten we niet te snel vanaf willen. De belangrijkste stap is dat we gaan herkennen dat we dit doen en zien dat deze projecties geen reële grond hebben, maar louter het gevolg van onverwerkte pijn uit ons persoonlijk verleden en het verleden van onze ouders, grootouders en verder.

Identificatie met de kwetsbare instantie gaat vaak gepaard met het uitprojecteren van de kritische instantie op de ander met wie we samen zijn. We voelen ons dan bij voorbaat al aangevallen. We gaan ons dan onnodig verklaren, zo niet verontschuldigen voor onze keuzes en beslissingen tegenover mensen. We nemen dan al bij voorbaat aan dat de ander zich wel gehinderd zal voelen door onze keuzes en menen daar verantwoording over te moeten afleggen.

De Rebel en de Gekwetste Instantie

De rebel is de tegenhanger van de criticus. De rebel in ons in zijn verharde vorm is de instantie die zich volstrekt onafhankelijk definieert van de omgeving en bestaat bij gratie van zich afzetten tegen de omgeving. Wanneer we geïdentificeerd zijn met de rebel, willen we per se anders zijn. We willen van mening verschillen en willen graag strijd voeren.

Zoals de criticus ons als over-afhankelijk definieert, zo definieert de rebel ons als over-onafhankelijk.

De criticus heeft geen reëel zicht op onze autonomie, onderdrukt de behoefte aan autonomie en authenticiteit, overschat onze afhankelijkheid en moet hard werken om de miskenning van onze individualiteit en de daarmee samenhangende rebellietendens te onderdrukken. De rebel daarentegen wordt gevoed door gekwetstheid en het koesteren van die gekwetstheid. Vanuit de rebel staat de omgeving bij ons in het krijt en heeft iets goed te maken. Als rebel exploiteren we ons beledigd zijn en onderdrukken onze behoefte om onderdeel uit te maken van een groter geheel en om samen te zijn.

Zoals angst de belangrijkste sturende emotie is voor de criticus, zo is boosheid de belangrijkste sturende emotie voor de rebel. Zoals het op de weg naar de bevrijding van de criticus een noodzakelijke stap is om ons bewust te worden van onze kwetsbaarheid en die niet meer te vermijden, zo is de bewustwording van onze gekwetstheid een belangrijke stap op weg naar bevrijding van de rebel. Zicht krijgen op onze gekwetstheid als gevolg van ervaringen van onrecht, respectloosheid en vernedering en deze doorvoelen bevrijdt ons van de macht van de rebel.

Net als de criticus overschaduwde ook de rebel onze wijsheid. Wanneer we in de greep zijn van de gekwetstheid kunnen we niet gemakkelijk tot wijze beslissingen komen, dat wil zeggen beslissingen die ons uiteindelijk goed doen.

Wanneer we in de greep zijn van onze gekwetstheid en van de rebellie, projecteren we meestal ook onze innerlijke criticus uit op onze omgeving. We beschouwen onze omgeving bij voorbaat als kritisch, zo niet vijandig naar ons. Neutrale of zelfs positieve opmerkingen van een partner kunnen dan opgevat worden als daden van vijandigheid. Als we dat als partners beiden doen, komt de relatie in een crisis.



De rebel kent verschillende varianten. Het kan gaan om een vorm van iemand die graag op de barricaden staat en vooral graag geconfronteerd wordt met onrecht om daarmee een goede reden te hebben voor strijd. Het kan ook gaan om een meer cynische variant waar we in terecht kunnen komen. De rebel kan ook de vorm aannemen van een arrogante instantie of van een soort onderkoeldheid in de vorm van een ijskoning of ijskoningin. Wat we een psychopaat noemen is iemand die totaal door de rebel bepaald wordt en zich niets meer aan de ander gelegen laat liggen. In het sterkste geval staat het leven compleet in het teken van revanche en is er een complete identificatie met de gekwetstheid en een volledige afwezigheid van bewustzijn van deze bepaaldheid.

Belangrijk is om in te zien dat de innerlijke rebel altijd even sterk is als de innerlijke criticus. Mensen verschillen in de mate dat ze óf de criticus óf de rebel onderdrukken. Dat hangt er weer mee samen of men het innerlijke loyaliteitsconflict oplost door óf de behoefte aan relatie óf de behoefte aan eigenheid en autonomie te onderdrukken.

Wanneer bij mensen die sterk bepaald worden door de criticus de rebel te voorschijn gaat komen, kun je dat zien als een vordering. Het betekent dat de behoefte aan individualiteit ruimte krijgt. Op dezelfde manier is het een vordering als mensen bij wie de rebel dominant is, hun verlangen naar relatie en contact gaan voelen.

Een mooie vorm van de rebel in ons is de plaaggeest of de nar. Op zijn mooist is de rebel wanneer hij de zwaarte en de serieusheid, ontstaan door de overheersing van de criticus in de situatie, met humor doorbreekt. Cabaretiers zouden zonder rebel geen bestaan hebben.

Belangrijke vormen van (zelf)begeleiding bij de bemoeienis van met name de Innerlijke Criticus:

1. Consequent doen wat je écht wilt versterkt de hoofdpersoon en vermindert de macht van de bij-personen in de vorm van de vier instanties.
2. Dat is ongeveer hetzelfde als negeren van de invloed van de vier instanties en je er niet door willen laten bepalen.
3. Onderzoeken wat de achtergronden zijn van verschillende instanties en de identificatie daarmee. Instanties ontlenden hun macht aan het niet bewustzijn van hun invloed en macht.
4. Dat is ongeveer hetzelfde als bewust worden van de ideologie van de vier instanties, van het geheel hun overtuigingen en ideeën.
5. Daarbij helpt hoe de krachten van de Liefde en van de Waarheid en de kwetsingen in dat verband bepalend zijn.
6. Achter de Ideologie van de vier instanties schuilen verlangens. Erkenning en respect voor die verlangens verzacht.
7. Bewuste inzet van de tegenoverliggende instantie helpt:
 - Inzet van de rebel tegen de innerlijke criticus en andersom.
 - Bewustwording van de kwetsbaarheid die aan de gekwetstheid ten grondslag ligt en andersom.
8. Via de vier instanties hebben de ouders en waar we ten opzichte van hen nog niet helemaal bevrijd en autonoom zijn, nog steeds invloed op ons. Verwerking daarvan verzacht de macht van de vier instanties.



De vier instanties en de liefde en de waarheid

Bij de begeleiding van onszelf en anderen is het handig als we herkennen of het om een liefdesmens of om een waarheidsmens gaat.

Het bijzondere van een liefdesmens is dat deze sterk bepaald wordt door de criticus en de angst voor relatieverlies. Het gevoel van zelf is sterk gekoppeld aan het sociale zelf. Verlies van relatie is een soort doodgaan voor een liefdesmens. Verlies van relatie betekent zelfverlies. Liefdesmensen onderdrukken dus hun verlangen naar individualiteit om zich dat zelfverlies te besparen.

Waarheidsmensen worden eerder bepaald door hun rebel. Zij worden eerder, zeker door liefdesmensen, als afstandelijk, eigenwijs of arrogant ervaren. Het is voor hen een grote stap hun beledigdheid en gekwetstheid waar te laten zijn en te gaan ervaren, eerder dan er door bepaald worden.

Een grote stap bij liefdesmensen is het wanneer zij hun innerlijke rebel gaan voelen. De weg naar geïntegreerdheid loopt vaak via een fase waarin meer ruimte gaat komen voor boosheid en gekwetstheid.

Op dezelfde manier is het een vordering voor waarheidsmensen als hun diep verstopte verlangen naar steun, geborgenheid, samen zijn en intimiteit waar mag zijn. Hun rebellie is vaak even sterk als hun angst voor versmelting. Zie hierbij het schema op de volgende pagina's.



Essentiële Kwaliteit

Liefde

Besef: ik ben liefde, openheid, leegte, zelfloosheid, **niemand**, we zijn allen één

Aantasting Essentiële Liefde in Familiegeschiedenis

Familiethema: Verlating, Angst voor Relatieverlies

Dissociatie van deze Familieangst en Familie Liefdeswond

Effect

Onbewuste Liefdesproject met starre Ideologie rond Relatie

Familiewetenschap hoe relaties verwerven en behouden en vermijden van relatieverlies

Criticus

Doel: Voorkomen relatieverlies

Hoe: Censureren Individualiteit

Ideale Zelf/ander

Doel: Toebehoren, behalen

relatiewinst (netwerk), succes bij de ander

Hoe: je individuele zelf vergeten

Gedrag/Compensatieproject

pleasen, braafheid, dienstbaarheid, volgzzaamheid, vermijden conflicten en confrontatie,

Ramp/Innerlijke overtuiging

Ik word toch verlaten

Kwetsbare Instantie

Ervaren afhankelijkheid, angst verlies verbinding of samen



Liefdesmensen

WIJ-mensen

Essentiële Vermogens

Empathie, verbinding, mediation, nabijheid, samen, harmonie, nederigheid

Talent

Bewerkstelligen relatie, verbinding, luisteren, ontspannen, pacificeren, zichzelf wegcijferen

Lichaamsdelen

Hart, buik

Lichaamsstructuur

Gelechtig, zacht, vlezig

Uitdaging (Zijnsproject)

Waarachtigheid, authenticiteit, individualiteit, anders zijn, iemand zijn, presentie, confrontatie, spreken

Doelstelling Bewustwording

Herkenning wantrouwen naar de liefde, verlatingsangst, angst voor uitstoting, verlangen naar authenticiteit



Essentiële Kwaliteit

Waar(dig)heid

Besef: ik ben kracht, respectwaardigheid, authenticiteit, capabel, autonomie, autoriteit, presentie, iemand, zelf, aanwezigheid

Aantasting Essentiële Waardigheid in Familiegeschiedenis

Familiethema: Kwetsing, Boosheid, Angst voor Zelfverlies door versmelting, Angst voor Eerverlies, Trots

Dissociatie van de Familieboosheid en Familie Waardigheidswond

Effect

Onbewust Project gericht op herstel van waardigheid en eer inclusief neiging tot revanche met bijbehorende starre Relatie-ideologie

Relaties staan in het teken van waardigheidsherstel en revanche

Criticus=Rebel

Doel: Voorkomen Eerverlies, Zelfversterking
Onderdrukking Socialiteit

Ideale zelf/ander

Doel: verwerving Waardigheid en Hoe:
Respect

Gedrag/Compensatieproject

Eigenwijsheid, gelijk hebben, beter weten, confronteren, rebelleren, afzetten

Ramp/Innerlijke overtuiging

Ik stel weinig voor, ik kan weinig, ik word niet op waarde geschat, er bestaat geen recht

Gekwetste Instantie

Ervaren beledigdheid, vernedering, miskenning



Waarheidsmensen

IK-mensen

Essentiële Vermogens

Distantie, separatie, differentiatie, waarachtigheid, discussie, afstand, alleen zijn, moed, helderheid, onafhankelijkheid, objectiviteit, autonomie

Talent

Bewerkstelligen helderheid en inzicht, bevorderen rechtvaardigheid en gerechtigheid, objectiviteit, strijd, spreken, activeren

Lichaamsdelen

Hoofd, rug, benen

Lichaamsstructuur

Stevig, compact, gespierd

Uitdaging Zijnsproject

Zich verbinden, socialiteit, hetzelfde zijn, eenheid, niemand zijn, luisteren, ontspanning, Zijn

Doelstelling Bewustwording

Gemis van de natuurlijke waardigheid en waarachtigheid, bindingsangst, bewustwording van verdrongen verlangen naar samen en naar behoefte aan steun

© Chris Kersten | Centrum Zijnsoriëntatie





Centrum Zijnsoriëntatie & Essential Waves

Dit artikel van Chris Kersten wordt aangeboden door Gerphil Kerkhof | Essential Waves. **Essential Waves** is een praktijk voor Zijnsgeoriënteerde coaching & therapie, gespecialiseerd in de begeleiding bij burn-out en AD(H)D. Mijn benadering is gebaseerd op de benadering van Centrum Zijnsoriëntatie, waar ik opgeleid ben. Chris Kersten is daarvan directeur en oprichter.

De psychologie van het Superegocomplex en het concept van 'weeskinderen' is fundamenteel voor mijn benadering. Daarom maakt een opstelling van het superegocomplex ook bijna altijd deel uit van mijn begeleiding. Om cliënten - en lezers van mijn artikel **Zelfbevrijding uit het Superego-complex** - meer achtergrond te geven deel ik dit artikel, met toestemming van het Centrum Zijnsoriëntatie - met mijn cliënten en lezers.