

Het belang van een **groot Ego**

In veel spirituele tradities en psychologische invalshoeken wordt het ego gezien als een ik-gerichte kracht die eigenlijk maar lastig is en je ontwikkeling en goede relaties in de weg staat. De uitdaging is dan om je ego, dat waar je ‘ik’ tegen zegt, los te laten. De Jungiaanse psychologie werpt een ander licht op het begrip Ego. Vanuit die invalshoek is het helemaal niet zo gezond om je Ego los te laten. Ik wil een lans breken om je Ego niet alleen te omarmen, maar ook te ontwikkelen. Het Ego kan – vanuit Jungiaans perspectief – niet groot genoeg zijn.

Wat je over een begrip kunt zeggen staat of valt met hoe je naar dat begrip kijkt. Om verwarring te voorkomen is het dus van belang om helder te hebben, vanuit welke definitie je erover spreekt. Om duidelijk aan te geven wanneer ik vanuit Jungiaanse perspectief kijk, schrijf ik Ego met een hoofdletter.

In de Jungiaanse psychologie hebben we een model van de psyche of ziel, dat bestaat uit verschillende delen: Het bewustzijn – dat alles omvat waarvan je je bewust bent – en het onbewuste, dat is de rest. Daarbij wordt bij het onbewuste nog onderscheid gemaakt tussen een persoonlijk en een collectief deel. Het collectieve deel is niet alleen van jou, je deelt het met anderen. Zo zijn er familielagen, culturele lagen, lagen die we delen met de hele mensheid en met onze dierlijke voorouders. Ook is er een centrale kracht die iedereen in zich draagt en waar alles en iedereen deel van uitmaakt. Deze laag is tijd- en ruimteloos. De hele wordingsgeschiedenis van de kosmos ligt erin besloten. Dit alles stuurt ons gedrag en hoe we vorm geven aan het leven en de wereld, zonder dat we daar erg in hebben. Het is een innerlijk, onbewust weten.

Het persoonlijke deel van het onbewuste vul je vanaf je geboorte – eigenlijk daarvoor al – met alles wat je onbewust waarneemt, verdringt, de keerzijdes van je keuzes et cetera. En daar komt de rol van het Ego om de hoek kijken. In de Jungiaanse psychologie is dat het besturingscentrum van je bewustzijnsveld. Het is het Ego waarmee we naar de buitenwereld kijken, beslissingen nemen en keuzes maken. Maar ook het instrument om de impulsen uit onze binnenwereld helder te krijgen. We maken onderscheid en afwegingen met ons Ego. Het is het enige instrument waarmee we onze projecties terug kunnen nemen.

Projectie, een onbewust werkingsmechanisme

Projecteren doen we automatisch vanuit het onbewuste. Het betekent een plaatje van je innerlijke werkelijkheid over de uiterlijke werkelijkheid heen leggen. Wat je in de buitenwereld ziet, is in feite een weerspiegeling van wat er in jezelf leeft. Als je emotioneel geraakt wordt, projecteer je iets van jezelf op de situatie, omdat jij daar een haakje voor hebt. Iemand anders kan bij hetzelfde voorval onbewogen blijven. Of ook emoties ervaren, maar dan vanuit een totaal andere invalshoek. Het maakt niet uit om welke emotie het gaat. Het kan boosheid zijn, verdriet, angst, maar ook bewondering of in vervoering raken bij een muziekstuk, boek of film. Overtuigingen hebben een emotionele lading en bevatten dus projecties. Vraag liefhebbers van een bepaalde artiest eens wat ze zo aanspreekt. Je zult heel verschillende antwoorden krijgen. Die zeggen dus iets over wat in de fans zelf leeft, of de artiest die eigenschappen nu bezit en vertoont of niet. Er kan een sluimerend talent zijn dat vraagt om ontwikkeld te worden bijvoorbeeld, of een eigenschap in jezelf die meer geleefd wil worden. Projectie is niet verkeerd, het is simpelweg een werkingsmechanisme van de psyche waar we geen controle over hebben.

Wat je in de buitenwereld ziet, is in feite een weerspiegeling van wat er in jezelf leeft

Minder projecteren: een sterk Ego

Met het terugnemen van projecties wordt het Ego sterker: Onze zelfkennis groeit, we worden ons bewust van onze prettige en minder prettige eigenschappen. In Jungiaanse termen geldt: Hoe groter ons Ego, hoe meer informatie het tot zijn beschikking heeft, des te genuanceerder ons oordeel zal zijn, hoe minder we projecteren, hoe beter we beslissingen kunnen nemen en hoe beter we in balans zijn. Hoe kleiner ons Ego, hoe eerder we uit balans zijn, hoe egoïstischer ons handelen en hoe minder verantwoordelijkheid we nemen voor wat we doen. Zonder Ego ben je overgeleverd aan de impulsen vanuit je onbewuste en wat de buitenwereld voor jou bepaalt. Hoe kleiner je Ego, hoe kinderlijker je bewustzijnstoestand. Je begrijpt nu waarom je willen ontdoen van je Ego vanuit de Jungiaanse invalshoek dus niet zo'n goed idee is.

Het ontwikkelen van een sterk Ego maakt deel uit van een proces van volwassenwording, dat niet iedereen even ver doormaakt. En iedereen zakt weleens terug in een minder volwassen toestand. We kennen allemaal periodes waarin we minder lekker in ons vel zitten of gemakkelijker in een kwetsbaar stuk getriggerd worden. Toch betekent het ontwikkelen van een sterk Ego dat we stabieler worden en we minder snel uit het veld geslagen zijn. Dit zal ik uitleggen aan de hand van de Ego-Zelfas. Daarvoor moeten we eerst het begrip Zelf onder de loep nemen.

Het Zelf

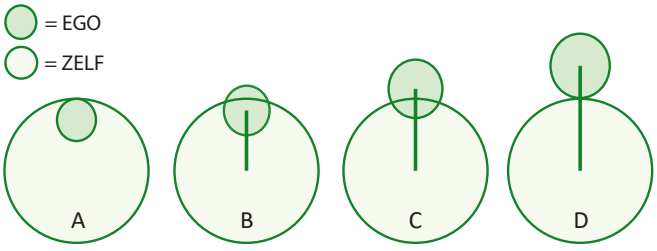
Het Zelf is het woord dat Jung gebruikte voor de ziel of psyche als totaal. Maar het Zelf is ook het centrale besturingssysteem daarvan, de kern die diep in het collectief onbewuste ligt en de motor is achter alle psychische activiteit. In het Zelf ligt het ultieme weten waarvoor je in de wieg gelegd bent en wat goed voor je is. Het monitort je, kijkt wat je Ego kiest om te doen. Hoe meer het Ego keuzes maakt die kloppen met je eigen weg, hoe meer het Zelf een ondersteunende rol pakt. Wanneer het Ego niet kiest voor zelfverwerkelijking, krijg je waarschuwingen in de vorm van bijvoorbeeld dromen en projecties. Het Zelf vertegenwoordigt ook onze oorspronkelijke staat van heelheid. Of je nu wel of niet religieus bent, onze onbewuste identificatie met het goddelijke ligt erin besloten – en die projecteren we in de buitenwereld. Bijvoorbeeld op het beeld dat we van God hebben, op het idee dat we door een hogere macht buiten ons geleid worden, op dingen die heilig voor ons zijn. Dat kan ook de wetenschap zijn of de economie. Dat zijn dan dingen waar we in 'geloven' en die niet ter discussie mogen staan.

Iedereen wordt geboren met een drang tot individuatie, wat een zelfwordingsproces is dat wordt aangestuurd door het Zelf. Het Zelf snapt niets van de dagelijkse realiteit met hypotheken, openingstijden of anderhalve meter afstand. Je kunt dus niet altijd direct in de praktijk iets doen met de signalen die je van het Zelf ontvangt. Het wordt lastig dromen najagen als je je huur of de boodschappen niet kunt betalen. Toch is een signaal dat het Zelf afgeeft, belangrijk voor je eigen ontwikkeling – en dus belangrijk om op een of andere manier levend te houden.

> Hoe meer het Ego keuzes maakt die kloppen met je eigen weg, hoe meer het Zelf een ondersteunende rol pakt

Volwassenwording en de Ego-Zelfas

Zelf en Ego verhouden zich tot elkaar. Het Zelf wordt geboren; onze hele wordingsgeschiedenis ligt erin besloten. Het Ego wordt gemaakt. Bij de geboorte is een kiem van het Ego aanwezig, die zich in de loop van het leven ontwikkelt. Een baby maakt nog geen bewuste keuzes. Een peuter of kleuter kan het de ouders al lastig maken en in de pubertijd wil het kind toch echt de eigen route gaan volgen. Psychologisch gezien dient de eerste levenshelft ter ontwikkeling van een sterk Ego, de tweede voor een verrijkende ontwikkeling, namelijk Zelfverwerkelijking. Vandaar dat spiritualiteit doorgaans pas op latere leeftijd een rol gaat spelen.



A is de toestand waarin een baby geboren wordt. Het Ego is nog volledig ingebed in het onbewuste. De baby ervaart zichzelf en de wereld als één geheel. Dit noemen we de Participation Mystique. Er is geen onderscheid tussen binnen en buiten, ik en de ander. Een baby ervaart daadwerkelijk gevoelens van anderen en de omgeving als van zichzelf.
Bij B zie je al een eilandje van bewustzijn. Het Ego maakt zich los van het Zelf en wordt sterker. Parallel daaraan ontstaat de Ego-Zelfas. Het centrum van het bewustzijnsveld ligt nog in het onbewuste. Dit betekent dat er nog weinig zelfreflectie is. Je kunt je eigen identiteit nog niet zien. Dit kan zich uiten in een sterke aandachtsbehoefte, veel behoefte aan bevestiging, je snel gepasseerd voelen of bij voorbaat verongelijkt: 'Ik heb recht op…' Er wordt heftig geprojecteerd en de projecties worden als werkelijk gezien.
In situatie C is er sprake van een sterk Ego. Reflectie op eigen gedrag is mogelijk en er wordt echt verantwoordelijkheid genomen. Er kunnen nog wel stagnaties optreden in de Ego-Zelfas. In situatie D kan het voedende van het Zelf bij je binnen blijven komen. De functie van het Zelf is dat je op je levenspad blijft.
In situatie C en D ben je het meest bewust van jezelf, schiet je niet meer extreem uit je slof, kom je sneller in balans en handel je het minst egoïstisch.

Ego-ontwikkeling

De route van A naar D neemt bij een normaal verloop een kleine 30 jaar in beslag. Het maken van keuzes is belangrijk voor de Ego-ontwikkeling, omdat je dat met je Ego doet.

Krijg je geen kans om keuzes te maken, dan is Ego-ontwikkeling onmogelijk. Wanneer we terugvallen in een eerdere fase, noemen we dat regressie of een staat van inflatie. We meten ons dan een grotere identiteit aan dan passend is of identificeren ons met een bepaalde rol. Wat we in de volksmond een opgeblazen ego noemen, is eigenlijk een staat van inflatie. Wanneer we ons teveel met het Zelf identificeren uit zich dat in Godprojecties, zoals goeroe-neigingen, eenzijdige identificatie met het Licht of een patent hebben op 'De Waarheid'. Paradijsprojecties laten zich zien in het idealiseren van natuur, Eenheid, of een ideaal wereldbeeld. In negatieve zin krijg je dan het scheppen van doemscenario's zoals eindtijddrama's. Identificatie met een slachtofferrol maakt onbewust tiranniek. De omgeving moet bijvoorbeeld op eieren lopen 'want ik ben hoog sensitief'. Iemand kan ook hoog sensitief zijn, zónder zich met de rol van slachtoffer te identificeren. Ook een leuke is de opdracht: 'Wees jij nou de verstandigste.' Dat betekent het inslikken van je authentieke behoeftes zodat de toestand van inflatie bij de ander kan blijven bestaan.

Wanneer je je op het pad van individuatie begeeft, verloopt dat niet in een rechte lijn. Niemand is altijd in balans en je zult regelmatig in een staat van inflatie terechtkomen. In eerste instantie word je daar zelfs bevattelijker voor. Op den duur zul je echter minder snel en heftig uit de bocht vliegen en weer sneller in balans komen. Denk aan Frodo in The Lord of the Rings. Het wezen Gollem vertegenwoordigt in psychologische zin zijn schaduw en daar wordt hij van tijd tot tijd door overgenomen, ook al begeeft hij zich nog steeds op de goede weg.

Een gezonde Ego-ontwikkeling staat los van opleidings-niveau of maatschappelijke positie. Met universitaire titels kun je nog steeds een zwakke persoonlijke ontwikkeling hebben en tante Sjaan van de buurtkroeg juist een stevige. De ontwikkelde mens neemt genuanceerder waar, kan onderscheid maken tussen binnenwereld en buitenwereld en heeft oog van de gevolgen van het handelen voor anderen.

Maatschappelijke consequenties

Mensen die nog onbewust zijn van zichzelf zien niet wat de consequenties van hun handelen voor anderen zijn of welke eigen verantwoordelijkheid ze in hun situatie hebben. In het eerste geval handelen ze vanuit macht of overschatting daarvan, in het tweede geval maken ze zichzelf machteloos.



Dit kan leiden tot overregulering, gericht op uitbannen van risico's of het corrigeren dan wel tevreden houden van een kleine groep. Hier is geen meerderheid voor nodig; een kleine groep kan een dictaat opleggen aan het geheel. Dit werkt juist weer belemmerend op de persoonlijke ontwikkeling, waardoor de behoefte aan regulering nog groter wordt en je voor je het weet in een negatieve spiraal zit.

In de huidige tijd zijn hier genoeg voorbeelden van te vinden. Om er één te noemen: Denk eens aan de gender-discussie. Los van het feit dat er mensen zijn die hier voor zichzelf heel bewuste keuzes in maken, daar verantwoordelijkheid voor nemen en er in meer of mindere mate gelukkig mee zijn, wordt momenteel een hele maatschappij aangepast om te voorkomen dat mensen die zich niet gelukkig voelen met zichzelf, zich gekwetst zullen voelen. Hun geluk wordt daarmee buiten henzelf geplaatst: 'Als jij nou…, dan is mijn leven goed.' Of de paradijsprojectie: 'Als mijn lichaam eenmaal perfect is, dan kan ik gelukkig zijn.' Het creëert rupsjes Nooitgenoeg met onbereikbare doelen die alle eigen invloed op hun situatie uit handen geven. De innerlijke transformatie komt niet tot stand. Houden van jezelf kun je immers niet uitbesteden. Dat geldt voor iedereen, met en zonder gendervraagstuk – en het is voor velen een uitdaging. Op die uitdaging kunnen we óók de verbinding met elkaar aangaan. Dan hebben we ècht contact met elkaar. Het vraagt alleen wel een goed ontwikkeld Ego. Zo'n Ego maakt bewuste keuzes en draagt zelf de consequenties daarvan. Zo iemand is ook in staat de eigen behoefte te uiten zonder te eisen en respecteert de keuzevrijheid van de ander. Een klein Ego mist het onderscheidend vermogen daarvoor.

Een ander voorbeeld is de controlemaatschappij, waar allerlei vrijheden worden beperkt om fraude door individuele burgers te voorkomen. Het kost ongelofelijk veel geld om alle regels, wetten en controlesystemen op te zetten voor een kleine groep missers. Daarbij kunnen ook onschuldigen worden benadeeld. Soms met grote gevolgen – denk aan de Toeslagenaffaire en de gedupeerden van de aardbevingen in Groningen. Er zijn miljarden aan het aardgas verdiend. Aan de andere kant zijn er miljarden-uitgaven van gemeenschapsgeld, die niet verantwoord worden en ook niet worden teruggedraaid. Je kunt je afvragen of het wantrouwen dat de overheid in burgers stelt, een projectie kan zijn van de eigen onbetrouwbaarheid.

Er is een volkswijsheid die zegt: Zoals de waard is, vertrouwt hij zijn gasten. Het woord 'graaiflatie' is ook een uitdrukking die past bij beperkte Ego-ontwikkeling. Dit is het veel duurder maken van producten dan vanwege de inflatie nodig is.

Een sterk Ego zal verantwoording nemen voor gemaakte keuzes en rekening houden met de gevolgen van zijn handelen voor anderen. Een klein Ego doet dat niet. Een klein Ego kan ook klakkeloos regels volgen zonder daar vraagtekens bij te zetten en faciliteert daarmee weer de kleine Ego's die ze maken. Bij een gezonde Ego-ontwikkeling zijn dingen bespreekbaar, is er ruimte voor kwetsbaarheid en imperfectie en veel minder de behoefte om een schuldige aan te wijzen.

De uitdaging voor het individu

De uitdaging is hoe je in je gevoel van heelheid en verbondenheid blijft, dus in contact met het Zelf, zonder in een toestand van inflatie te vervallen. Daar is een gezonde Ego-ontwikkeling voor nodig en dat gaat met vallen en opstaan… en vooral veel schaduwwerk. De kern van schaduwwerk is het terugnemen van je projecties.
De enige vraag die je jezelf daarvoor regelmatig hoeft te stellen is: Wat in mij is het dat hierdoor geraakt wordt?
Dat vraagt wel moed, want het kan behoorlijk confronterend zijn, al bestaat je schaduw uit meer dan de dingen die je van jezelf liever niet ziet. Bovendien, wanneer je het Zelf ervaart, is dat voor het Ego al gauw een verslagen worden.
Je komt dan in een staat van vervreemding. Daarmee krijgt het Zelf de ruimte je Ego weer op de goede weg te zetten, richting individuatie. Het resultaat is dat je beter zicht krijgt op jezelf, ontvankelijk bent voor je intuïties, minder gekaapt wordt door onbewuste impulsen en… hoe meer mensen met een sterk Ego, hoe gezonder de maatschappij!



tekst: Monique Damen
www.kommacoaching.nl

Monique begeleidt mensen naar hun innerlijk kompas. Ze is onder meer geschoold in Jungiaanse psychologie, opstellingenwerk en trauma. Veiligheid in begeleidingsrelaties heeft haar bijzondere aandacht.
Deze vakgebieden heeft ze gecombineerd in haar werk en in haar boek "Het onzichtbare zien" waarvan inmiddels de tweede, uitgebreide druk verschenen is.