

*Ken uzelve*

# Het ego: springplank of belemmering?



Veel spirituele tradities zien de ego-persoonlijkheid als een grote belemmering voor spirituele groei. Maar hoe kan iets wat zich spontaan in de ziel heeft ontwikkeld een belemmering zijn voor de verdere groei? Dat klinkt spiritueel coach en psychologe Lenie van Schie niet logisch in de oren. Zij vraagt zich af of het ego misschien juist een eerste fase kan zijn in een dynamisch, menselijk groeiproces...

TEKST: LENIE VAN SCHIE



Het groeipotentieel van de ziel is niet te stuiten. De fysieke en de psychologische groei van ieder mens zijn ongelooflijk indrukwekkend. Ze vinden plaats door een samenwerking van ziel, lichaam en Essentie en worden in hoge mate bepaald door onze omgeving. Al in onze jonge jaren ontstaat er een persoonlijkheid die ons jarenlang van dienst is. Het is waar dat deze persoonlijkheid haar beperkingen heeft; de ziel kan zich niet in alle openheid ontvouwen. Toch is de ego-persoonlijkheid een belangrijke en noodzakelijke eerste fase van de groei. Als dat zo is, hoeven we allereerst niet langer te proberen het ego te overwinnen of te negeren. Dat is sowieso onbegonnen werk. We hoeven onze persoonlijkheid ook niet langer te veroordelen. Als we de ego-persoonlijkheid afwijzen of veroordelen, wijzen we onszelf af. Afwijzing impliceert dat we een deel van wie we zijn onderdrukken, en juist hier ontstaan de problemen. Sterker nog, juist de ervaringen die we in onze eerste ontwikkelingsfase opdoen, dienen als grond voor verdere groei.

## Verdrongen ervaringen

Het lijkt erop dat de persoonlijkheid de ziel als het ware omhult als een soort schil, tot de tijd rijp is om die omhulling te onderzoeken en te doorbreken. Hoe werkt dat? Groei vindt plaats door ervaring en oefening. Zo leren we lopen, praten, fietsen. We leren met anderen omgaan, samen spelen, ruziemaken. We leren lezen, schrijven en rekenen. Onze inzichten groeien. We leren al jong van alles over onze directe omgeving, hoe die op ons reageert. We stemmen ons af en passen ons aan. Ontwikkelen een beeld van onszelf en de wereld. Ervaringen kleuren ons pad. We beleven, ontdekken en ervaren. Veel ervaringen worden als vanzelfsprekend geïntegreerd in het veld van de ziel. We groeien eraan en zo worden we volwassen. Maar veel andere ervaringen zijn voor ons als kinderen niet te verwerken; we verdringen ze. We verdringen ervaringen van afwijzing en buitensluiting, gemis aan erkenning en gevoelens van verlatenheid – en, subtieler, het gevoel niet gezien te worden in wie we zijn. Deze ervaringen verwonden ons. We worden er boos en verdrietig van, bang en onzeker.

## Knopen in de ziel

Wanneer we jong zijn, kunnen we met genoemde intense gevoelens niet leven. We onderdrukken ze, verstoppen ze in een hoekje in onze ziel en proberen er niet meer aan te denken. Het worden 'knopen' in de ziel. Verdringing is in feite een wijze beslissing; ze helpt ons immers om verder te komen in het leven. Het is een wijsheid die voortkomt uit de ziel zelf. Zo kan de pijn 'vergeten' worden, de angst wordt verdrongen en de schil, onze ego-persoonlijkheid, kan doorgaan met groeien en ons dienen. De verdrongen ervaringen kunnen zich opnieuw aandienen wanneer we in een situatie terechtkomen die ons herinnert aan onze kindertijd. We zijn inmiddels ouder, hebben meer levenswijsheid opgedaan en kunnen die pijnlijke ervaringen nu wel onder ogen zien. Het leven zelf biedt ons zo de mogelijkheid om ze alsnog te verwerken en aan deze ervaringen te groeien. Een voorbeeld.

Carmen raakt op haar werk verzeild in een situatie die sterk lijkt op ervaringen uit haar kindertijd. Als ze met nieuwe plannen en voorstellen komt, raakt een oudere, mannelijke collega hierover geïrriteerd en sluit hij achter haar rug een bondje met een derde medewerkster. Carmen, gevoelig als ze is voor spanningen, merkt al snel

dat er iets niet klopt. Als ze ontdekt dat er achter haar rug over haar wordt gesproken, wordt ze daar onzeker van, en bang. Ze probeert zich aan te passen, drukt zich voorzichtiger uit. Maar dat werkt alleen maar averechts. In onze sessies wordt duidelijk dat ze de situatie op zichzelf betreft. Net als vroeger thuis denkt ze dat zij het fout doet. Op het werk is ze nerveus. Er ligt een steen in haar maag. Het liefst wil ze zich ziek melden. Ik kan me dat goed voorstellen, maar hier ligt een kans om een ervaring te verwerken en daar sterker uit te komen.

## Afstand tussen toen en nu

*'Hoe is het om het te onderzoeken, die angst?'* Carmen gaat goed zitten, ervaart hoe de Aarde haar grond is en voelt de steun van de stoel in haar rug. Er komt meer ontspanning en rust, maar zodra ze aan haar werk denkt, komt die steen in haar maag terug. *'Hoe is het om daarin te ademen? Blijf je grond voelen.'* Carmens lijf begint te trillen. Spanning ontaardt zich. Er komen beelden bij haar op van een situatie bij haar thuis. Ze is terug in haar kindertijd, in het gezin met haar zussen en ouders. Ze kijken allemaal naar haar. Zij is anders, er deugt iets niet aan haar. *'Hoe is het om in jezelf naar achteren te stappen en je ruggengraat te voelen, de steun in je rug?'* Het lukt haar om op deze manier enige afstand te krijgen. De druk in haar maag wordt minder. *'Kijk dan naar de situatie thuis, naar jou als kind, en naar de situatie nu op je werk. Zet ze naast elkaar. Wat gebeurt er?'* Ze weet door veel therapie inmiddels wel dat er met haar niets mis is. Als ze de situaties naast elkaar zet, ziet ze de overeenkomst én de verschillen. Ze ziet hoe iets in haar opnieuw denkt dat zij iets verkeerd doet, wat niet waar is. En ze ziet dat ze niet langer dat kind is en deze volwassenen niet haar familie. Ze besluit de situatie aan te kaarten bij haar leidinggevende. *'Hoe voelt dat besluit voor je?'* 'Sterk, ik voel me sterk.'

We zien hoe Carmen onafhankelijker wordt. Ze komt hier vrij van haar angst. Dit gebeurt doordat ze als het ware in zichzelf naar achteren stapt. Ze brengt afstand aan tussen de ervaringen uit het verleden en de situatie op dit moment. Het is nog wel spannend, maar Carmen weet welke volgende stap ze kan en wil zetten. Ze groeit in kracht en zelfbewustzijn. Zo groeien we aan onze verdrongen ervaringen. Al onze ervaringen – ook alles wat pijnlijk is en wat we niemand toewensen – zijn een onderdeel van ons levenspad. We lijden eraan, verdringen wat te pijnlijk is tot het opnieuw opduikt, we verwerken, accepteren, begrijpen en krijgen inzicht. •



Dit artikel is gebaseerd op een deel uit het boek *Langs de weg van het hart* van Lenie van Schie (uitgeverij Samsara, ISBN 9789492995957). Daarin wordt stap voor stap een pad beschreven waarop je steeds dieper contact krijgt met je Zelf. Nieuwsgierig? Maak kans op een gratis exemplaar door een gemotiveerde mail te sturen naar [paravisie@edicola.nl](mailto:paravisie@edicola.nl). Vergeet niet je adresgegevens te vermelden, zodat wij, wanneer je wint, je het boek thuis kunnen sturen.