

HET EGO EN ZIJN SPELLETJES

Inleiding

Als mens zijn wij in staat om ons bewust te zijn van onszelf. Dit zelfbewustzijn impliceert dat wij in feite uit twee delen bestaan: het deel dat waarneemt – de waarnemer – en het deel dat wordt waargenomen. Het eerste deel zouden we de ware mens, het Hogere Zelf of het *Ware Zelf* kunnen noemen, en het tweede deel laat zich het beste benoemen als de persoonlijkheid, het lagere zelf of het *ego*.

Ons ego heeft een belangrijke functie want het stelt ons in staat om ons te onderscheiden van anderen en het waarschuwt ons voor gevaar. Dit onderscheidingsvermogen brengt in zijn nog onontwikkelde variant met zich mee dat we ons afgescheiden wanen van onze medemensen. Dit kan leiden tot eenzaamheid en conflict. In zijn vermeende afgescheidenheid werkt het ego door ons heen op een vaste en destructieve manier, vaak zonder dat we ons daarvan bewust zijn.

Het maakt gebruik van zes spelletjes, de *egospelletjes*. Belangrijk om te beseffen is dat niet wij (ons Ware Zelf) deze spelletjes spelen, maar dat het ego dat doet, door ons heen. Deze spelletjes zijn destructief en houden ons af van werkelijke groei. Het is dan ook van groot belang om uit de greep van het ego te geraken. De noodzakelijke start hiervoor is dat we gaan beseffen wie wij in werkelijkheid zijn. Wij zijn de waarnemer die het ego kan waarnemen. Als ons bewustzijn groeit zullen we steeds meer contact krijgen met deze waarnemer, ons Ware Zelf. En vanuit de waarnemerspositie zijn we in staat om de spelletjes van het ego te gaan zien. Dit geeft ons de mogelijkheid om ons ervan te bevrijden en zowel het ego als ons Ware Zelf, in harmonieuze samenwerking, ieder hun rechtmatige plaats te laten innemen. Dat wil zeggen: het Ware Zelf aan stuur en het ego op de passagiersplaats, en niet andersom zoals nu meestal het geval is.

De egospelletjes

1. Domineren, vermijden van dominantie

Ons ego wil voortdurend in controle zijn en bepalen wat er gebeurt. Het denkt dat te kunnen bereiken door situaties of personen te domineren. En als ons ego zich gedomineerd voelt probeert het van alles om onder deze dominantie uit te komen. Dit varieert van het overnemen van de dominantie tot stilzwijgend protest, ontduikend gedrag, zwelgen in slachtofferschap, klagen, of sabotage.

2. Ik heb gelijk, de ander heeft ongelijk

Ons ego is overtuigd van zijn eigen gelijk. Zijn opponent heeft per definitie ongelijk. Zie hier de geboorte van conflict. Ons ego speelt zijn conflicten steeds op dezelfde manier uit. Zowel op het persoonlijke - als op micro -, meso - en macroniveau. Ieder conflict in deze wereld, of het nou tussen personen of tussen landen is, wordt geboren en aangedreven door het 'gelijk/ongelijk spel'. Zolang beide partijen zich ieder in hun gelijk blijven verschansen zal het conflict nooit worden opgelost. Ons ego vindt dat de ander eerst zijn gelijk moet opgeven voordat hij dit zelf zou willen overwegen. In deze impasse zit ieder (langdurig) conflict in onze wereld vast.

3. De ander 'slecht' of 'fout' maken

Ons ego identificeert een persoon met diens gedrag en speelt op de persoon. Het beschouwt de ander als ‘slecht’ als deze in zijn ogen verkeerd gedrag vertoont. Hierover gaat het zich beklagen. Meestal niet direct naar de ander (want dit durft het ego meestal niet), maar naar derden of in zichzelf. Ons ego mokt, klaagt, roddelt of ontwijkt de ander. Medestanders in zijn beklag zijn altijd te vinden. Doordat het ego in iedere mens op dezelfde wijze werkt en de meeste mensen zich hiervan onbewust zijn, kan het dit spel samen met andere personen eindeloos blijven spelen.

4. Iets of iemand de schuld geven: ‘blaming’

Als ons ego ergens onder lijdt, wat nogal eens het geval is, zoekt het een schuldige. Het zoekt de oorzaak niet bij zichzelf en neemt geen verantwoordelijkheid voor zijn situatie. Het steekt veel meer energie in het zoeken naar schuldigen dan in het zoeken naar oplossingen, laat staan dat het kijkt naar zijn eigen aandeel in de situatie. Dit laatste doet ons ego niet en het lijkt niet te beseffen dat het hiermee al zijn kracht weggeeft en zich afhankelijk maakt van andere personen of omstandigheden. Het stelt zich op als slachtoffer en verwacht dat de externe factor verandert. Maar daar heeft het tot zijn grote frustratie geen invloed op.

5. ‘Covering up’, afdekken van de waarheid, liegen

Ons ego verstopt zich en zal zelden het achterste van zijn tong laten zien, tenzij het zijn zelfbeheersing verliest. In dat geval heeft het zijn frustraties er al uitgegooid voor het er erg in heeft. Maar zolang het de zaak onder controle denkt te hebben, zal het poppenkast blijven spelen en bedekken wat er werkelijk voor hem speelt. Ons ego is niet in staat om onverbloemd en neutraal, dus zonder emoties, te zeggen wat er *is*.

6. Zelfrechtvaardiging

Ons ego is een meester in het rechtvaardigen van zijn gedrag. Het verzint allerlei redenen om iets wat het heeft gedaan, of juist heeft nagelaten, goed te praten. Het heeft de neiging om zich hierin uit te leven via het zeer uitvoerig vertellen en herhalen van allerlei verhalen en daarmee zichzelf te rechtvaardigen.

De kosten van deze spelletjes

Deze egospelletjes leiden tot veel problemen, zowel op persoonlijk - als op wereldniveau en op alle tussenliggende niveaus. Ze leiden tot de strijd en de conflicten waar we met zijn allen al zolang in verkeren. Wij hebben niet door dat het ons ego is die zijn spelletjes speelt wanneer we egoïstisch bezig zijn en alleen aan onszelf denken. We denken dat wij dit zelf zijn omdat wij ons identificeren met ons ego. Maar in werkelijkheid zijn wij iets veel groters, iets wat we ons Ware Zelf kunnen noemen, en die speelt geen spelletjes. In onze huidige evolutiefase dompelt onze valse identificatie met ons ego ons onder in diens overwegend contraproductieve en destructieve spelletjes. Dit houdt ons af van werkelijke groei, van datgene waar ons Ware Zelf voor gekomen is. Het is dus van groot belang om uit de greep van ons ego te komen en de oorspronkelijke creatiefunctie van ons Ware Zelf weer in ere te herstellen.

Om dit te realiseren dienen we allereerst te gaan beseffen wat het spelen van deze spelletjes ons eigenlijk kost. De kosten van deze spelletjes zijn namelijk niet gering. Het zijn geen ‘win-win’ -, maar ‘verlies-verlies’ spelletjes! Ons ego verkeert in de illusie dat het iets wint als het dominant is over de ander, of als het zijn gelijk haalt, of door het spelen van de

andere spelletjes. Maar in werkelijkheid is ons verlies veel groter dan de vermeende ‘winstpunten’. Aan de spelletjes kleven namelijk de volgende *prijkaartjes*:

1. Verlies van energie: ons vermoeid en onvoldaan voelen.
2. Verlies van vitaliteit: ons uitgeblust en leeg voelen.
3. Verlies van (levens)vreugde: ons somber en depressief voelen.
4. Verslechtering van relaties met anderen: ons afgescheiden en eenzaam voelen.
5. Verlies van vrijheid (van expressie).
6. Afnemende gezondheid op fysiek -, emotioneel -, mentaal - en zielsniveau.

Al deze verliespunten leiden uiteindelijk tot een algeheel verlies van welbevinden. We gaan ons door de egospelletjes steeds ongelukkiger voelen! Het is dus zaak om ons van deze spelletjes te bevrijden

Bevrijding van de egospelletjes

De eerste stap naar bevrijding is bewustwording. In dit geval: doorhebben welke spelletjes het ego met ons speelt en wat dit ons kost. Dit zal ons motivatie geven om de noodzakelijke inspanning te leveren om ons hiervan te gaan bevrijden. Maar hoe moeten we dit doen? Hoe verlossen we ons uit de wurggreep van ons ego? Hoe kunnen we loskomen van diens spelletjes?

Zien is vrijheid

Alleen het besef van de kosten van de spelletjes is niet genoeg. We dienen de egospelletjes ook te leren *zien* wanneer we ze spelen. Liefst in het moment zelf. Of eigenlijk liever net vóórdát we de neiging krijgen om ze te gaan spelen. Dan kunnen we op zijn minst een poging doen om ze te voorkomen. Maar dat gaat niet zomaar. Ons ego heeft zijn greep op ons stevig verankerd. Voordat we zover zijn dat we de spelletjes kunnen voorkomen, dienen we ze eerst op zijn minst achteraf te gaan zien. Dus nádat we ze gespeeld hebben. Het is nooit te laat om iets te zien van ons zelf, te erkennen en te herstellen. Bijvoorbeeld door onze excuses aan te bieden. Of door ons gelijk over een bepaalde hardnekkige kwestie op te geven. Of door op te houden met een ander slecht te maken en in plaats daarvan hem of haar te vergeven, en ons hart te openen en te zuiveren van alle zwaarte die daarin is terecht gekomen als gevolg van het herhaaldelijk spelen van de egospelletjes.

Oefening baart kunst

Consequente en herhaaldelijke *waarneming* van deze spelletjes en dus van ons egoïstische gedrag – op zijn minst achteraf – zal ons bewustzijn steeds verder vergroten en ons ego stap voor stap ontmaskeren. Zoals met alles baart oefening kunst. Met behulp van de volgende oefening kunnen we ons bekwamen in het waarnemen van ons eigen gedrag en onze reacties op gebeurtenissen:

Oefening: doorzien van de egospelletjes

1. Neem 10 minuten aan het eind van iedere dag en laat de dag in gedachten aan je voorbij gaan. Laat situaties en personen passeren...zie waar je vanuit je ego gereageerd hebt... veroordeel jezelf hier niet om, want dit doe je dan juist vanuit je ego! Zelfveroordeling is destructief voor je gevoel van eigenwaarde.

2. Neem je ego waar, betrap je ego op het spelen van de spelletjes. Je hoeft je er niet slecht door te gaan voelen, want we spelen ze allemaal. Alleen begin *jij* ze nu door te krijgen! Waarmee je jezelf, langzaam maar zeker, uit de greep van je ego verlost.
3. Schrijf de situaties kort op en benoem welk spelletje je ego daar precies speelde. Erken jezelf voor het feit dat je dat nu *ziet!* Besef dat zien tot vrijheid leidt. Neem even de tijd om die vrijheid te voelen...
4. Doe deze oefening iedere dag. Belangrijker werk is er eigenlijk niet te doen. En bedenk daarbij: de aanhouder wint!

Misschien kan het besef dat er nooit een winnaar is bij de egospelletjes een stimulans zijn om deze oefening te doen. Consequente en toegewijde oefening zal ertoe leiden dat we het moment van het betrappen van ons ego steeds dichterbij het moment waarin we ze spelen gaan halen. De kunst is om onszelf te gaan betrappen *terwijl* we ze spelen, of liever nog net ervoor. Hoe eerder we de spelletjes gaan zien hoe groter de mogelijkheid om ze op tijd te stoppen.

Het opgeven van de spelletjes

Dat brengt ons bij de volgende stap en dat is dat we de spelletjes gaan *opgeven*. Dit is zeer moeilijk voor ons ego, want het opgeven van zijn gelijk ervaart hij als een nederlaag. Dit raakt precies de kern van dat waar wij in blijven vastzitten. Het ego wil niet verliezen! Maar de principiële keuze die we in ieder conflict kunnen maken is:

Kies ik voor gelijk of voor geluk?

We dienen ons te realiseren dat het onmogelijk is om beide tegelijk te hebben. Indien we blijven volharden in ons gelijk, dan zal dat ten koste gaan van ons geluk. Het halen van ons gelijk kost ons energie, vitaliteit, levensvreugde, relaties en gezondheid. Als we meer energie, vitaliteit, levensvreugde, betere relaties en een betere gezondheid willen – wat ons geluk zal vergroten – dan zullen we ons gelijk moeten opgeven!

Angsten onder ogen zien

De egospelletjes worden steeds riskanter in de huidige wereldsituatie en leiden tot allerlei, steeds verder escalerende, problemen. Als we deze willen oplossen – en dat willen de meeste mensen – dan zullen we moeten ontwaken. Maar daarvoor moeten we bereid zijn om onze angsten onder ogen te zien en te doorbreken. Angsten die zich uiten in de volgende vragen:

- Wat blijft er van mij over als ik mijn gelijk opgeef?
- Wat gebeurt er met mij als ik de situatie niet meer domineer en de controle verlies?
- Waar blijft mijn eigenwaarde (lees: superioriteitsgevoel) als ik de ander niet meer veroordeel en slecht maak, maar hem goed vind zoals hij is?
- Welke actie moet ik ondernemen als ik de ander niet meer de schuld geef, maar de volledige verantwoordelijkheid neem voor mijn eigen rol in deze situatie? Dan moet ik iets in mezelf onder ogen zien! Heb ik daar wel zin in? Durf en wil ik dat wel?

Doordringen in de kern van onze angst

Durven wij bovenstaande vragen te stellen aan onszelf? Durven wij de waarheid over onszelf onder ogen te zien? Of zwichten we voor angst, hét belangrijkste wapen van ons ego?! Dan wordt het tijd dat we ons realiseren dat we er zo (onbewust) voor kiezen om in de greep van ons ego te blijven. We zullen deze angsten *moeten* overwinnen als we onszelf uit ons lijden

willen verlossen, onze afgescheidenheid willen doorbreken en ons ego willen transformeren in een creërend Zelf dat zich onderscheidt door het beste van zichzelf te geven en daarmee zijn unieke bijdrage te leveren aan de samenleving. Hiervoor zullen we onze angst dienen aan te kijken, bijvoorbeeld door onszelf de volgende vragen te stellen:

- Waar ben ik eigenlijk bang voor?
- Wat kan er gebeuren als ik de egospelletjes opgeef?
- Verlies ik dan inderdaad mezelf?
- Of verlies ik alleen maar een valse identiteit waarmee ik me al zolang vereenzelvig?

Deze valse identiteit bestaat uit ons met emoties doordrongen ego. Die identificeert zich met zijn emoties. Daardoor denken wij dat wij ons emotionele ego *zijn*. En zodoende denken we dat we verdwijnen als deze emoties verdwijnen. Maar *wij* verdwijnen niet! ‘Wij’ is namelijk ons Ware Zelf. Ons Ware Zelf kan niet verdwijnen. Die verschijnt juist in al zijn glorie als we ons lagere zelf, ons ego met al zijn emoties, doorzien en zijn spelletjes opgeven en loslaten!

Om zover te komen, dienen wij eerst tot in de kern van onze angst door te dringen. En dat is makkelijker gezegd dan gedaan. We zijn geprogrammeerd om dat juist te allen tijde te voorkomen. Ons overlevingsinstinct zorgt ervoor dat we maken dat we wegkomen als er gevaar dreigt. Dit heeft uiteraard zijn nut in sommige situaties. Maar angst verschijnt vaak ook als het helemaal niet nodig is. Dan is het een verlamme emotie die ons blokkeert, en hard en onbeweeglijk maakt. We blijven dan zitten waar we zitten en verroeren ons niet. We kijken wel uit.

Dus wat is er nodig om in de kern van onze angst door te dringen? Het tegenovergestelde van maken dat we wegkomen. Dat betekent dat we juist de confrontatie met onze angst dienen aan te gaan in plaats van er voor weg te lopen. Dat zal pijn doen in eerste instantie. Maar we dienen door onze emotionele en mentale pijn heen te gaan. Daarmee zal die oplossen omdat zal blijken dat de pijn op oude, valse aannames en constructies is gebaseerd, die hun oorsprong in gebeurtenissen of ervaringen uit het verleden vinden. En het verleden is voorbij. Dat is geen realiteit meer. Er is dus geen enkele reden meer om onze aannames te handhaven. We kunnen ze gerust loslaten. Wanneer we werkelijk durven om in onze pijn door te dringen zal dat vanzelf duidelijk worden en zal het wegvloeien als sneeuw voor de zon.

De Oneness University in India heeft hier een mooie uitspraak voor:

‘When pain arises, stay with it, embrace it, then it will wither away automatically.’
(Wanneer pijn verschijnt, blijf erbij, omarm het, dan zal het automatisch wegvloeien.)

Met andere woorden: als angst of pijn verschijnen, loop dan niet weg maar blijf erbij. Kijk het aan, stap erin, omarm het, laat het er zijn en doe niets, dan zal het automatisch wegvloeien. Probeer maar uit. En liefst vaker dan één keer. Herhaal. Oefen. Onderzoek. Ervaar.

En als je het gevoel hebt dit niet alleen te kunnen, wat helemaal niet gek is, zoek dan hulp. Er zijn hulpmogelijkheden genoeg in deze tijd, zoals vele workshops, trainingen, zelfhulpboeken, therapeuten, healers en coaches. Met allerlei uitstekend werkende technieken, zoals NLP, Ademflow, Mindfulness, Meditatie, de Jassentechniek, de Oneness Deeksha, The Work en vele andere.