

De ziel aan het stuur, en wat is jouw saboteur'?

In het licht van 'de ziel aan het stuur', had ik een paar dagen geleden een mooi gesprek met mijn liefste over de basisvoorwaarden om je ziel aan het stuur te kunnen (durven) 'laten'. We kunnen het er inmiddels wel over eens zijn --althans ik denk dat de meeste van mijn FB-vrienden toch wel zover zijn --dat ze begrepen hebben dat het echte doel waarvoor we hier op aarde zijn is, om je ziel het stuur van je leven te overhandigen en het pad te lopen wat je ziel voor jou heeft uitgestippeld -voor je aan dit leven begon-. En dat het uitermate boeiend is om te onderzoeken wie of wat ervoor zorgt dat je dat niet doet. Wat saboteert jouw ziel?

Mijn eigen onderzoek leidde me naar dit antwoord: er is maar een ding die dat kan verhinderen, en dat is het saboterende ego-deel.

Het ego bij het grofvuil zetten is een verkeerd uitgangspunt. Dankzij de new-age beweging, heeft het ego een hele slechte naam gekregen en dat is onterecht. Een belangrijk deel van het ego is heel belangrijk en noodzakelijk. Maar er is ook een deel van het ego wat ons enorm kan dwarszitten en saboteren. Dat ego-deel heeft meestal angst als belangrijkste drijfveer. Hoe weet je dat? Dat is omdat ik gedurende heel veel jaren al mijn eigen 'argumenten' heb onderzocht, om niet mijn ziel (die altijd samenwerkt met je hart) de touwtjes in handen te geven. Ik ontdekte dat de ego-saboteur zich meestal in allerlei gedaanten vermomt. Soms presenteert het zich als iemand met status en macht,

Dat is het meest bekende beeld, maar vergis je niet, de denkkeest is veel slimmer dan dat het alleen dat afgekloven cliché heeft om zich in te verpakken. Nu zul je denken maar iemand met macht en status hoef je toch niet als gesaboteerd te zien? Dan stel ik je meteen de vraag: hoeveel mensen met macht en status laten zich leiden door hun ziel?

De denkkeest kan zich voordoen als: slachtoffer, en dan een die nooit geholpen kan worden, een 'ja maar' slachtoffer, die alles wat je aandraagt zal verwerpen met argumenten als: dat heb ik al geprobeerd, dat is al eerder gedaan, dat werkt niet bij mij (tenslotte is dit een heel uniek slachtoffer ;)) ik heb iets totaal anders, ik heb alles al geprobeerd (dat is vaak zo), ze hebben alle mogelijke hulpbronnen al aangeboord, en niets hielp, want... ze willen niet echt geholpen worden.

Nee zult u denken, dat kan niet, je gaat toch niet elke hulpverlener opzoeken om eigenlijk niet geholpen te willen worden? Ja toch is dat mogelijk.

Wat doet dit deel van het ego deze denkkeest? Die leeft op 'ziektewinst', een uitdrukking die ik leerde in de psychiatrie, waarin die regelmatig werd gebezigd als we weer een patiënt hadden die zo'n woedeaanval kreeg dat

hij met 8 mannen (ja meestal mannen begeleiders, zelden vrouwen) in de isoleercel gebracht moest worden.

Later hoorden we dan in de 'wandelingen' dat hij wel de ergste was van de afdeling, want voor 'X' hadden ze er maar 6 nodig en voor hem 8. Dus zelfs daar weet het saboterende ego-deel een status te ontlenen aan de positie van degene die het ziekst is. Het ergst, het meest agressief. Toen ik er pas werkte en dit ontdekte was ik verbijsterd. Hoe kan het zijn dat iemand een 'wedstrijd' houdt wie er het ernstigst psychisch gestoord is? Ik begreep er niets van.. Inmiddels begrijp ik het veel beter.

Het saboterende ego-deel wil hoe dan ook, en op welke manier dan ook ergens in uitblinken, ergens een status aan ontlenen. Als het niet lukt met de mooiste partner (meestal vrouw) de hoogste functie binnen het bedrijf, de sjiekste, en vooral duurste auto, als zelfs een gewone baan geen succes is en de relaties steeds mislukken dan maar een negatieve status, dat is altijd nog beter dan niets. De grootste mislukking is ook een soort status.

Het saboterende ego is tot alles in staat, als het jou maar kan afhouden van je ziel. Klinkt dat cru? Helaas het is echt waar.

Wat is dus een voorwaarde om jezelf te kunnen helen of te laten helpen met helen?

Dat je je ego even opzij kunt zetten.

Maar ook dat je op een bepaalde manier 'nederig' kunt zijn, dat wil zeggen dat je zo bescheiden moet durven zijn, dat je kunt toegeven, dat jij het niet alleen kunt en dat je hulp nodig hebt.

Veel ego's kunnen dat niet en lopen wel alle therapeuten af maar alleen maar om te kunnen zeggen: Niemand is goed genoeg om mij te kunnen helpen, of ik ben zo bijzonder, niemand kan mij helpen. Of bij iemand die zelf therapeut is: niemand kan mij helpen want dan moet ik me 'onder' die persoon plaatsen en dat is onmogelijk, want ik ben 'beter, hoger, heb meer opleiding gehad, of meer gelezen of meer workshops gedaan, etc dan deze therapeut.

Ik heb van beide varianten twee mooie voorbeelden. De eerste variant is van een persoon die zei dat ze dringend hulp nodig had. Het kon eigenlijk niet wachten. (Uiteraard een ego wacht niet graag ☺) Toen we een inleidend gesprek voerden gebeurden er opmerkelijke dingen. Wat werd allemaal opgesomd, dat moest ik toch echt weten. De status van de persoon: ik ben zelf therapeut, ik ben zelfs een BN-er, ik had een praktijk op een van de duurste en bekendste plekken van NL, ik heb zoveel mensen geheeld. Ik heb alles aan mezelf gedaan wat ik zelf kon. Ik heb alles in mezelf geheeld. Ik wil een partner maar ik ontmoet nooit iemand van mijn niveau, ik word sowieso niet gevoed, want er is niemand van mijn niveau in mijn omgeving. Mijn niveau is sociale academie.

Dit kreeg ik allemaal in heel korte tijd te horen. Ik voelde direct een hele grote spanning en mijn lichaam reageerde sterk op deze verhalen. Ik voelde eigenlijk weerstand, want alles wat ik hierna als mogelijke weg aanbood werd direct afgewezen. De vraag van deze persoon was- ze had mijn teksten gelezen- of ik aan mijn engelen en gidsen om advies kon vragen. Dat wilde ik wel doen. Want na dat gesprek zag ik zelf geen openingen om iets voor haar te kunnen betekenen. Mijn kennis en ervaring waren ontoereikend.

De dag erna in een meditatie vraag ik mijn gidsen om advies. Het advies wat ik kreeg was totaal anders dan wat ik verwachtte, ik had het zelf niet kunnen bedenken. Ik schrijf het op een stuur het aan de betreffende persoon. Het duurt lang voor er een reactie komt. Na twee dagen komt er een reactie: Nee hier kan ik helemaal niets mee, dank je wel voor de moeite. Gek ik ben niet teleurgesteld, eerder opgelucht. Och zij zal aan haar lijst weer een therapeut toevoegen die absoluut niet aan haar verwachtingen kan voldoen, weer een slechte therapeut. Een die beslist niet van haar niveau was. En weer heeft haar ego de bevestiging gekregen die het zoekt. Ik ben zo bijzonder, zo uniek, voor mij is er geen hulp van 'gewone' stervelingen beschikbaar.

Naast de opluchting want het gesprek was al uitputtend, wat zou een vervolgtraject geweest zijn? - voel ik ook compassie met deze persoon, want dit is een van de moeilijkste ego-valkuilen om uit te klimmen. Jezelf beter voelen dan alle anderen, is een bijna onoverkomelijke val.

Dus wat is nodig: bescheidenheid en nederigheid. Kunnen erkennen dat er misschien wel iemand is die jou wel kan helpen. En kunnen inzien dat dat je niet minder of kleiner maakt, integendeel. Je kwetsbaarheid en zwakke kanten erkennen maakt je sterk en groot. Het geeft je juist dat wat het ego je nooit kan geven.

Een andere val van het ego is, het gevoel van altijd tekortkomen, het nooit genoeg hebben. Er zijn mensen die ondanks alle materiele weelde die ze in hun leven verzameld hebben, vaak door hard werken en veel opofferen, toch altijd de angst blijven houden dat ze te kort zullen hebben. Het lijkt een onstilbare honger naar meer, meer.

Daarnaast is er ook die andere kant, die ertegenaan schuurt de overtuiging dat je zelf nooit goed genoeg bent. Wat anderen ook doen en zeggen, er is altijd het knagende gevoel dat je niet voldoet, niet kunt voldoen aan de behoeftes van de ander. Je tracht alles te voorzien maar op het moment suprême, voel je dat je tekortschiet, en dat kan ook weer op allerlei manieren naar buiten komen. Je koopt enorme hoeveelheden als je bezoek krijgt, altijd veel te veel; uit angst te weinig te hebben en dus tekort te schieten. Of je studeert veel te veel teksten in voor dat examen of voor die cursus die je gaat geven, want je zou eens te weinig

kunnen hebben.... En dat betekent dat je niet goed genoeg bent, tekort schiet..Dat was tot afgelopen december een van de trucs van mijn ego.

Het ego is zo slim; de trucjes zijn eindeloos, en het houdt pas op als jij zelf het doorhebt, het zijn die trucs die je vele levens kunnen bezighouden, tot je het gaat zien.. of tot het leven (je ziel) je halt toeroept. Bv door je ziek te maken, zodat je eindelijk gaat begrijpen waar het echt om gaat. En daar heb ik tientallen voorbeelden van.

Een andere veelbeproefde ego truc is die van de spirituele materialist, iemand die alles heeft gelezen en alles weet van spiritualiteit, die alle goeroes kent, alle workshops heeft gevolgd, iedereen tot de spirituele orde roept, en als je dan niet ziet wat hij wel ziet, ben je niet spiritueel genoeg. Bijzonder is dat deze mensen desondanks niet als spiritueel te herkennen zijn, het is niet hun warme ziel of lichtende voorbeeld wat je ontmoet, je ontmoet hun theorie, hun aannames, daar zal zo iemand je ook mee terecht wijzen, maar je voelt geen bezielde spiritualiteit. In iemands zijn zie je het niet terug. Ook deze mensen voelen zich vaak beter dan de ander, en hebben het gevoel dat ze het volste recht hebben om jou terecht te wijzen.

Er zijn zoveel varianten, de 'ons soort mensen' truc van het ego werkt ook heel goed. Deze mensen gaan alleen om met hun 'eigen' soort of niveau. Deze tref je aan op zowel mensen met een laag ontwikkelingsniveau niveau als bij intellectuele types. Het is een vorm van discrimineren, maar een die veiligheid biedt, ze voelen zich onveilig tussen mensen die hun gewoontes niet kennen en waarbij ze dus 'fouten' kunnen maken. Het is veilig om alleen om te gaan met mensen uit je eigen milieu.

Deze voorgaande lijkt wat op de volgende: als je voor een dubbeltje geboren bent word je nooit een kwartje. Dat is de truc (altijd van het ego, soms van het groeps -of familie ego) om je in je eigen (meestal beperkte) overtuigingen en milieu te houden. Durf je je erbuiten te begeven dan wordt dat vaak afgestraft, eerst door de 'anderen' later door jezelf. Er wordt alles aan gedaan om je binnen boord te houden. Als je je aanpast ga je later meestal zelf ook anderen behoeden voor het buiten de paden durven gaan.

Er is ook een truc waarbij iemand altijd het dommerdje of de sukkel speelt. Als je niets kunt of weet, hoef je ook niet veel te doen. Maar je komt dan ook niet verder in je leven. Je blijft dan altijd aan de rand staan kijken.

Angst is de troefkaart van het ego. Alle voorgaande manieren waarop het ego de touwtjes in handen houdt zijn gebaseerd op angst, ook al lijkt het soms juist het tegenovergestelde.

Een andere truc is het idee dat alles buiten jezelf belangrijker is dan naar binnen gaan en daar 'je werk' doen. Mensen vinden tientallen excuses om dat wat eigenlijk het allerbelangrijkst is niet te doen, ervan weg te vluchten, het uit te stellen. En soms betekent dat gewoon dat het te laat is. Mensen zijn in staat om het allerbelangrijkste wat ze hier komen doen uit te stellen, en nog eens uit te stellen, tot op hun sterfbed. Want er is zoveel wat meer aandacht vraagt, belangrijker lijkt. Het werk, de sport, de tv, de berichten op FB, de tuin...

Nog een truc die het ego ook toepast is het belang hechten aan een reputatie, een goede naam, een status en bereid zijn daarvoor anderen op te offeren, en jezelf uiteraard.

Voorbeeld: ouders die hun kind niet toelaten de eigen keuze te laten volgen, omdat ze vinden dat het kind bv een academische opleiding moet doen, en niet wat hij graag doet. Bv menuisier worden. (meubelmaker)

Wel als je om je heen kijkt zie je de trucjes, eerst bij anderen en dan na een tijdje bij jezelf. Daar begint het inzicht en de heling, want de trucs die iedereen zich eigen heeft gemaakt hebben natuurlijk een oorzaak, geen enkel gevolg is zonder oorzaak.

Veel oorzaken komen uit de vroege jeugd in dit leven, maar ook uit vorige levens, of uit voorouder-levens. Iedereen die nu hier is en enigszins bewust heeft zich als ziel voorgenomen om deze obstakels uit de weg te ruimen.

Ik zie heel veel mensen zo goed bezig, zo geïnspireerd, zo krachtig, chapeau, voor iedereen die de moed heeft om zijn saboteur aan te pakken, zet door het loont, na een tijdje begin je het te voelen.....