

De moeilijkste mens om mee om te gaan ben ikzelf

de interactie tussen 'ik' en mijn ego

Jan Willem Kirpestein



Uitgave: www.soulcarefoundation.com

ISBN 978-94-92137-00-5

© 2014, Jan Willem Kirpestein, Spirit, Heart & Mind Corpus

Wittevrouwensingel 27D

3581 GC Utrecht

shmc@jwkirpestein.org

Foto omslag: Corry Jobse, Simonis&Buunk, Ede

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Maskers af – Jan Hol 7

Om te beginnen, hoe blijf ik bij mijzelf 9

1. Ik en mijn ego 11

Aan de koffietafel

Afwezige individuen

2. Wie ben ik? 20

Een ik dat er van zijn ego niet mocht zijn

De droom

3. Altijd op zoek naar bevestiging 28

We laten ons de hele tijd opjagen

Identiteitsverlies. Van 'ik' naar ego

Echte toppers winnen op zijn minst van zichzelf

4. Identiteitsverlies in samenwerking 35

5. Hoe ben ik mijzelf zo kwijt geraakt? 38

6. Egocentrische grondpatronen herkennen 42

Mijn innerlijke dictator

Verantwoordelijkheid afschuiven

Herodes en Pilatus

De ander leegzuigen

Bewonderaars zoeken

Presteren en carrière maken

Belonen en vergelden

7. Van ego naar 'ik' 59

Doorbrekend licht
Echte bevestiging
De zakenvrouw die haar man kruisigde
Je ziet me wel maar vindt me niet
Goddelijke vonk

8. Twee wegen 68

Goddelijke en menselijke gerechtigheid
Ego's liefdestaal
De pijngrens opzoeken
De herinnering

9. Eenvoudig jezelf worden 76

Het verhaal van een moderne, verloren zoon

Opnieuw, hoe blijf ik bij mijzelf? 81

Soul Care Foundation 84

Maskers af

Wie bent u echt? ...

Een vaak gestelde vraag op de werkplek, in liefdesrelaties en in bestuurlijke verhoudingen. Wilt u werkelijk laten zien, wie u écht bent? Durft u uw masker af te gooien en kwetsbaar te zijn te midden van collega's of concurrenten? En als u dat al doet, is dit dan een voordeel voor u of juist een nadeel? En weet u eigenlijk zelf wel wie u bent?

Zijn de meeste mensen voor zichzelf uiteindelijk niet een groot raadsel? In de meeste grote religies zit dat element van de mens als raadsel verstopt. Zoals in een oud joods gebed van koning David, beschreven in de Bijbel: 'Heer, die mij ziet zoals ik ben, dieper dan ik mijzelf ooit ken.' In dit zeer persoonlijke boek zoekt Jan Willem Kirpestein naar de juiste balans tussen u en uw ego. In een poging een route aan te geven, waarlangs u zichzelf beter leert kennen, maar ook beter kunt omgaan met uzelf in de relatie met de ander of met de Ander.

Om dat te kunnen doen is het fijn te begrijpen wie we zelf zijn, want in elke relatie brengen we onszelf mee. En is het nodig onszelf te aanvaarden zoals we zijn. Eigenliefde. Eigenwaarde. We doen er toe. Niemand is zonder invloed. U niet en ik ook niet.

Ons land is vérgaand beïnvloed door het christendom - dieper dan we nu vaak denken. Rechtspraak, sociale zekerheid, privaat recht, de verhouding tussen vrouwen en mannen - overall is nog altijd de blueprint merkbaar van

het Oude Boek van de joden en christenen. Daarin speelt een vitale opdracht een grote rol, namelijk: 'Heb God lief boven alles en de medemens als jezelf'. Slechts 10 woorden. Mijn ervaring is dat miljoenen luis-teraars vooral de eerste 8 woorden hebben gehoord en veel minder de laatste 2 woorden tot zich hebben genomen. In dit boek benadrukt Jan Willem Kirpestein dat juist ook die laatste 2 woorden essentieel zijn. Een gezonde liefde tot jezelf en een volledige aanvaarding van jezelf stellen je optimaal in staat goed om te gaan met je eigen ik. En op basis daarvan liggen zalige relaties met anderen om de hoek.

Jan Hol

politicoloog, werkzaam in de gezondheidszorg

Om te beginnen, hoe blijf ik bij mijzelf?

Hele generaties zijn nog opgegroeid met de gedachte dat het niet juist is om jezelf lief te hebben. Wanneer je als kind teveel voor jezelf vroeg, werd dat gestraft. Kinderen die vragen worden overgeslagen. Opkomen voor jezelf is egocentrisch. Het hebben van een ego is fout. Stuk voor stuk opmerkingen die hun sporen in vele levens hebben nagelaten. Diep van binnen zijn de opmerkingen blijven hangen. Er is iets mis met mijn ik. Het is verdacht om jezelf lief te hebben. Het grote gebod, 'Heb je naaste lief als jezelf', kan alleen werken als er sprake is van een gezond zelfbewustzijn en een goed functionerend ego. Maar daaraan is voorbijgegaan en dat gebeurt nog steeds. Hoe komt het dat dergelijke opmerkingen zoveel effect kunnen sorteren? Hoe bevrijd je jezelf daarvan, zelfs al heb je er rationeel allang afstand van genomen?

De naaste die ik altijd als eerste tegenkom en met wie ik te maken heb, ben ikzelf. Ik heb mijzelf altijd bij me. Met de ontmoeting van deze naaste houdt dit boekje zich bezig. Wie kom ik in mezelf tegen? Wie ben ik eigenlijk? Hoe kom ik weer thuis bij mijzelf?

1. Ik en mijn ego

Aan de koffietafel

We hebben elkaar een paar jaar geleden ontmoet. Op een zonnige middag in de herfst praten we elkaar bij aan de vertrouwde koffietafel. We zijn verschillend van aard. Mijn gesprekspartner is een denker. Hij weegt en observeert. Maar ook na het wikken en wegen over een keuze, heeft het hart bij hem het laatste woord. Hij is een gerenommeerde wetenschapper. Bij mij komen in het dagelijkse leven de sensitieve en intuïtieve eigenschappen als eerste in actie. Via het hoofd zoeken beide eigenschappen hun weg naar buiten toe. Voor zakelijke samenwerkingsprojecten vormen we dan ook een goede combinatie. Albei hebben we een introverte kant die verborgen gaat onder een zichtbare levenslust en we hebben een vergelijkbare voorgeschiedenis.

De sfeer is ongedwongen. Waar we over praten? We wisselen werk- en levenservaringen uit. Spontaan beginnen we uit te spreken wat er diep binnenin ons zit. Er komt van alles naar buiten. We hebben het over het machtsdenken in zakelijke en maatschappelijke samenwerkingsverbanden, over hoe het identificeren met het groepsdenken en emotionele manipulaties eruit kunnen zien binnen het gereformeerd protestantisme en het katholicisme. We stellen elkaar de vraag welke overeenkomsten we zien met het wereldse machtsdenken. We praten over de collectieve imitatie van de financiële we-

reld, over de angst om jezelf te zijn onder studenten, in gezinnen, binnen organisaties en in geloofsgemeenschappen. Het zijn onderwerpen die ons beiden op een existentiële manier raken. Ze hebben invloed op onze levensgeschiedenissen, zowel privé als op het werk, zowel in familieverband als in onze kerkelijke kringen en onze werkomgeving.

Eenmaal thuisgekomen blijft het gesprek van die middag mij bezighouden. Ik herken de fenomenen. Ik heb ertegen gestreden. Ik heb geprobeerd zaken te veranderen, maar raakte teleurgesteld. Ik werd cynisch en kreeg last van levensangst. Ik kon pas veranderen toen ik mezelf af begon te vragen: 'Ik kan van alles constateren en analyseren maar waarom raakt het mij? Hoe komt dat? Wat is er met mij aan de hand?' Het is het gemakkelijkst om naar buiten te blijven wijzen. De weg naar binnen is de weg die je moet afleggen. Transformatie begint bij jezelf.

Wat zie ik niet van mijzelf en wat heb ik over mijzelf te leren? Gesprekken helpen om dingen die je geneigd bent te ontkennen, onder ogen te zien, zoals je innerlijke leegte, je onvolkomenheden en je eenzaamheid. In eerste instantie wil je die verborgen houden en doe je er alles aan om deze ontdekkingen bij jezelf niet waar te nemen. Ze jagen angst aan omdat je bang bent niets meer voor te stellen in de wereld. Dit resulteert in overlevingsstrategieën, waarbij het aantrekkelijk is een gesloten denksysteem te creëren en te handhaven. Hiermee wordt het leven controleerbaar. Je vindt een eigen waarheid die de norm wordt voor iedereen.

'Waarom wil ik het leven kunnen controleren?', vraag ik mezelf af. Het antwoord dat zich in mij aandient is al even

onthutsend als voor de hand liggend: 'Dan kan ik het leven sturen en daar helpt een gesloten denksysteem mij bij.' Dat systeem functioneert als een waarheidskompas waarop ik mij richt. Echter, alle innerlijke gevoelens, existentiële gewaarwordingen en gedachten die dit waarheidssysteem op losse schroeven kunnen zetten, moeten verdrongen worden. Zij mogen niet waar zijn, zij mogen zelfs niet in mij opkomen.

Een effectieve methode om de systeem-ondermijnende gevoelens en gewaarwordingen te verdringen, is de methode van de veroordeling. Ik veroordeel mijzelf om dat wat er in mij leeft maar niet mag bestaan. En... ik veroordeel de mensen om mij heen, die mij onzeker maken, omdat ik bij hen dingen zie die ik ook in mij meedraag. Maar dat ontken ik met kracht totdat ik er onverwachts door word overvallen.

Maar: wat niet waar mag zijn van mij en in mij, is er wel. Zo ontstaat er een blinde vlek. Ik zie vaak haarscherp in de ander wat in mezelf aanwezig is. De ander wordt mijn spiegel. Wat ik van de ander zie, ben ikzelf. Het erkennen is eenvoudig, maar daagt het ego uit een stap terug te doen en dat is moeilijk. Je geeft je egocentrische-houding op waarin je alleen maar kijkt naar wat anderen doen. 'Zie je wat je zelf doet?', hoor ik een stem van binnen zeggen: 'Je stelt jezelf boven de anderen. Waarom heb je dat nodig? Om onaanraakbaar te zijn? Om macht, controle (op onder andere beeldvorming) en invloed te kunnen behouden? Waar is je eigen kracht?'

'Waar' worden voor jezelf is eenvoudig en moeilijk, want je ego moet een stap terug doen. Het werkt ook bevrijdend.

'Waar' worden betekent voor mij doorkrijgen hoe en wanneer mijn 'ik-ego-identificaties' te werk gaan in het

dagelijkse leven. Hoe zien ze eruit? Wat doe ik dan? Wat ik herken in mijzelf, ga ik herkennen in de wereld om mij heen.

Mijn 'ik' is geweldig slim in het vinden van allerlei vormen van zelfhandhaving om te overleven en ergens bij te horen. Mijn 'ik' is voor het vinden van deze vormen aangewezen op het ego en dringt daarmee door tot de wereld van het geloof om controle te behouden, ook over God. Eigenlijk is dat niet zo vreemd want daar begint het namelijk mee: God controleren. Ik vertrouw alleen maar mijn ego. God wordt onderdeel van mijn denksysteem. Of ik mezelf nu gelovig of ongelovig noem, of God daarin nu de hoogste plaats of geen plaats krijgt, het gaat in beide gevallen om het willen beheersen van God. **'Het is ingewikkeld geworden met die God'**, sprak een hooggeleerd iemand die de wereld van binnenuit tot in de haarvaten had leren kennen. Het kwam hem op excommunicatie te staan.

Maar is het wel God waar we het over hebben? Is ons beeld van God geen waarheid maar illusie? Is het een solide muur van afstandelijk rationaliseren, bekritisieren en het veranderen van geloven in een denkend waarheidssysteem? Er is toch niets heerlijkers dan wanneer alles klopt?

Is de zondeval immers niet beschreven als die ene daad van het eten van de vrucht van de boom van de kennis van goed en kwaad?

Een waarheidssysteem kan ik beheersen, of liever gezegd: mijn 'ego' kan dat beheersen. Mijn 'ik' is uit beeld geraakt en vindt dat prima. In beeld komen betekent voor het 'ik' verantwoordelijk zijn, in de zin van 'antwoord'