

# Je 'ware' ik: **trouw en ontrouw aan jezelf**

Bijna iedereen vraagt zich wel eens af: 'wie ben ik', 'wie wil ik worden?', 'wie ben ik werkelijk?' of 'is er wel een echte ik?' Waar komen deze vragen vandaan? Het lijkt een diepgeworteld verlangen te weten wie we zijn. Alsof we onttoverd zijn van de levensverwondering, op zoek naar bestaanszin en willen weten: 'wat is onze 'ware' ik?' Of zou neurobioloog Dick Swaab gelijk hebben met zijn boek 'Wij zijn ons brein'? Ik denk dat het andersom is: dat het brein vertaalt wie we zijn.

**W**e lijken meer bepaald te worden door het bewustzijn (de constante samenhang), het lichaam met zijn brein, ervaringen en onze overlevingspatronen. We horen, zien, ruiken, proeven en voelen met onze zintuigen en deze prikkels lijkt ons brein, samen met het bewustzijn, te vertalen tot een zelfgevoel, onze innerlijke samenhang. Het zelfgevoel dat niet statisch is, maar zich continu ontwikkelt en steeds in wording is. Ook onze overlevingspatronen horen bij deze ontwikkeling. De pseudo-ik die een kind kan ontwikkelen om zijn pijn en bestaansleegte aan te kunnen.

## '...hoe kan ik hierop aansluiten?'

In mijn praktijk voor integratieve psychotherapie betekent dit voor mij dat ik me in elke ontmoeting met de ander afvraag: 'Hoe is zijn zelfgevoel in de hechting met zijn zorg(er) ontwikkeld en hoe kan ik hierop aansluiten?' Het zelfgevoel dat bestaat uit:

- 1- Het lichamelijke ik-besef, de ervaring wat onze lichaamsgrens is en wat er zich in het lichaam afspeelt.
- 2- Het affectief zelfbesef, wat betekent dat we in contact zijn met onze huidige gevoelens en deze kunnen hanteren.
- 3- De cognitieve zelfpresentatie, waarbij het vormen van een beeldenwereld een belangrijke schakel is tussen ons gevoelsleven en onze taalontwikkeling. Deze beeldvorming kan gevoelens en gedachten oproepen. Tevens kunnen gedachten en gevoelens beelden oproepen en ons verder helpen in ons denken. Het brengt ons uiteindelijk bij de vaardig-

heid te kunnen denken over ons denken (metacognitie), waarin ons geheugen natuurlijk ook een belangrijke rol speelt.

- 4- Het transpersoonlijke zelfbesef, het vermogen zichzelf zonder oordeel en tegenstrijdigheden te kunnen waarnemen en ervaren. Dat gebeurt wanneer alle vier genoemde aspecten van het zelfgevoel samenvallen. Dit samenvallen (waardoor we de constante samenhang gewaarworden) kunnen we ervaren als een bevlogen en oneindige rust, of we nu wel of niet met iets bezig zijn. Het zelfbeeld (het beeld dat we van onszelf hebben) wordt op zo'n moment gecorrigeerd, en valt samen met het zelfgevoel.

Je zou kunnen zeggen dat het zelfgevoel samen te vatten is als een identiteit met een extra toevoeging, het transpersoonlijke waar ieder kind mee wordt geboren. Het transpersoonlijke is de ervaring dat oordelen en tegenstrijdigheden over onszelf kunnen verdwijnen, waardoor we samenhang, inspiratie en continuïteit kunnen ervaren. Beleven wie we zijn. Het moment waarop de vier pijlers van het zelfgevoel samenvallen en we eenwording ervaren in een constante samenhang met alles wat is.

Ga maar bij jezelf na. Wanneer je in een flow bent en inspiratie voelt, ben je niet bezig met wie je bent of wat de ander van je denkt of verwacht. Je 'zijn' is op dat moment zuiver aanwezig, omdat je geen tegenstrijdigheden in je denken, voelen en handelen ervaart. Je pseudo-ik valt weg. In zulke situaties ervaren we overgave die stroming geeft, continuïteit en samenhang. >

Zou dat onze 'ware' ik zijn? Geen eenvoudige vraag. Echter, tijdens een zijnservaring – bijvoorbeeld een bijna-doodervaring – is het mogelijk dat deze vraag in één flits verhelderd wordt. Het valt nauwelijks onder woorden te brengen, maar in zo'n mystieke – voor mij onuitwisbare – ervaring wordt de zoektocht naar bezieling, de zin van het bestaan en wie ik ben, in één moment ontvouwd. In het volgende artikel zal ik hier dieper op ingaan.

Voor nu ga ik kort in op een zijnservaring die binnen een psychose kan voorkomen en de psychotische mens een antwoord kan geven op de vraag: 'wie ben ik?' Deze zijnservaring is overigens moeilijk te onderscheiden van de opzichzelfstaande psychose, omdat ze binnen, voor of na een psychose kan voorkomen. De persoon ervaart zo'n zijnservaring, dat hij in een andere staat van bewustzijn terecht is gekomen, maar de omgeving herkent dit meestal niet als een zijnservaring. Deze mystieke toestand, die een onderdeel kan zijn van een psychose maar op dat moment geen psychotische fase meer is, is veelal kortdurend. Vooral dat laatste maakt het moeizaam de psychose bij de desbetreffende persoon te onderscheiden van een zijnservaring en in te schatten in welke situatie de persoon zich op dat moment bevindt.

**'...het zelfgevoel samen te vatten is als een identiteit met een extra toevoeging...'**

Zoals ik in het artikel 'Bowlby en Boeddha' aangaf, kan een psychose uit drie toestanden bestaan:

- 1- de bestaansrand, waarin de persoon veel associaties kan ervaren en nergens tegenop lijkt te zien (de hypomane/manisch episode) of waarbij zijn innerlijke strijd wordt verzwaard en zijn denken vertraagd (depressieve episode). In beide situaties lijkt de mens op zoek te zijn naar zijn zelfgevoel, probeert hij de bestaansleegte te vermijden en weet hij onbewust dat hij dicht bij het universele weten is;
- 2- de bestaansleegte, waarbij de persoon zowel zijn overlevingspatronen als zijn zelfgevoel en daardoor zijn bezieling verliest;
- 3- de oerleegte, waarbij de persoon ervaart dat hij geen zelfgevoel of overlevingspatronen nodig heeft om te kunnen bestaan.

De vraag is steeds: 'Is de psychotische mens op zoek naar zijn zelfgevoel en het universeel 'weten', dreigt hij in de bestaansleegte terecht te komen, of is hij verstild in zijn zijnservaring waarin hij de constante samenhang ervaart?'

Stel, een man staat op het dak van een flat en roept dat hij Jezus is en wil gaan vliegen. Omstanders vinden dit terecht gevaarlijk en willen ingrijpen, maar de man ervaart wellicht dat hij dicht bij het universeel weten is. Ook al is het nodig in te grijpen, het is belangrijk dit gedrag serieus te nemen en niet als 'gek' te bestempelen, maar als een zoektocht naar innerlijke



samenhang en daarmee herstel. Wanneer we ons bewust zijn van deze achterliggende drijfveren kunnen we deze persoon veel beter bereiken en aansluiten op zijn verhaal. De psychotische mens heeft een feilloos gevoel voor wie hij wel en niet kan vertrouwen. Zodra hij een oordeel over zijn gedrag en geen inlevingsvermogen van de ander ervaart, is de kans groot dat hij zijn gedrag gaat versterken. Op dat moment heeft de 'psychotische' mens respect voor zijn proces nodig.

Ook voor mij werd het achteraf duidelijk dat ik in mijn psychotische depressie zoekende was naar mijn zelfgevoel en dat een psychose kan overgaan in een mystieke ervaring. Deze zijnsgevaarwording wees me de weg hoe ik me kon bevrijden van afwijzingen en tegenstrijdigheden over mezelf. Mijn zijnservaring had me verlost van mijn oordeel over mijn depressieve psychotische episode. Het gaf me letterlijk verlichting. Mijn rugzak werd minder zwaar, ik wist dat ik niet 'gek' was, maar zoekend naar bestaanszin, naar leven in plaats van overleven. Ik hoefde mijn overlevingsstijl niet meer af te keuren, maar erkende mijn pseudo-ik als een vitale kracht. Het had me als kind beschermd, en met die erkenning begon ik trouw aan mezelf op te bouwen. De volgende stap was het doorbreken van mijn overlevingsstijl in een therapie-setting. Hieronder een van mijn overlevingspatronen die ik onder ogen moest zien om bewust trouw te kunnen worden aan mezelf. Deze situatie speelde zich af tijdens een dagtherapie in 1981, die ik volgde om met mijn depressie om te gaan.

In deze periode zei een therapeut tegen mij: 'Je ontleent je bestaansrecht aan zorgen voor de ander.' Deze opmerking raakte me en heeft me weken aan het denken gezet. Klopt dit wel, dacht ik? Ja, ongetwijfeld heb ik gezorgd om te kunnen bestaan, maar wat als ik niet als kind voor mijn ouders en zus- >



sen had gezorgd? Wie had het dan gedaan? Hoe waren we dan terechtgekomen? Uiteraard heb ik fouten gemaakt, ik was ook een kind, maar in eerste instantie deed ik dit onbewust uit zorg voor het voortbestaan van het gezin en mezelf. Dat ik opnieuw moest leren hoe te zorgen voor mezelf was een ander verhaal. Als kind was ik me van het zorgpatroon niet bewust. Ik wilde bestaan door behulpzaam te zijn. Bovendien, ik hield van mijn ouders. Ze waren ziek en machteloos in hun situatie. Dat weerhield me ervan boos te worden op hen.

**'...het accepteren en doorbreken van overlevingspatronen geeft de mogelijkheid weer trouw te worden aan jezelf.'**

Wat is er verkeerd aan zorgen, vroeg ik me af? Ik beschermde met dat zorgen mezelf tegen te heftige gevoelens, beelden en bestaansleegte. Het leidde me af van de psychische pijn en gaf me indirect een verbinding met mezelf. Als ik zorgde voor mijn moeder – bijvoorbeeld als ze had gedronken – door haar lakens te verschonen, was ze blij en daarmee was ik ook blij. Die lach van haar gaf me verbinding met haar. De verbinding die ik vanaf mijn tweede jaar steeds meer kwijtraakte. Het zorgen voor mijn moeder had voor mij dus een belangrijke functie. Het was voor mij van levensbelang haar lach te zien, zodat ik ook kon blijven lachen, kon overleven.

Ik ben ervan overtuigd dat de bovenstaande opmerking was bedoeld me te steunen en dat is ook gebeurd, maar wel op mijn 'eigenwijze' manier. Ik besepte dat overlevingspatronen een onbegrepen liefde in zich dragen die geen veroordeling verdraagt. Mijn overlevingsstijl was geen bewuste keuze, maar een poging tot hechting en daardoor uiteindelijk herstel. De zijnservaring in de psychose had me gebracht wat ik verlangde

van mijn omgeving. Dat er een ontmoeting kon plaatsvinden zonder een oordeel over mijn overlevingsstijl. Uiteindelijk leerde ik van deze situatie dat onvoorwaardelijk geven en zelfbelang naast elkaar kunnen bestaan. Daarmee werd ik steeds meer trouw aan mezelf en kon ik stapsgewijs van mezelf gaan houden. Het was een lange weg, maar zoals psychotherapeut Alfons van Steenwegen zo mooi heeft verwoord: 'Liefde is een werkwoord.'

Daarmee kom ik weer terug op onze 'ware zelf' die ik na de zijnservaring ervaar als een samenspel tussen het bewustzijn, het lichaam met zijn brein en geheugen, ervaringen, het onbewuste, en de overlevingspatronen. Met name het accepteren en doorbreken van overlevingspatronen geeft de mogelijkheid weer trouw te worden aan jezelf. Het is een deel van mijn bestaan geweest waar ik altijd aan zal blijven schaven. Dit betekent dat ik dan luister naar mijn lichaamssignalen, mijn gevoelens, mijn gedachten en naar de tegenstrijdige signalen die vanuit mijn onbewuste bewustzijn bovenkomen.

Daarbij is mijn zijnservaring een referentiekader voor het onderkennen van inspiratie. Mijn innerlijke samenhang geeft me de mogelijkheid deze inspiratie vast te houden. Ik zou niet durven zeggen dat mijn 'ware zelf' zich beperkt tot mijn zijnservaring. Dan zou ik geen fouten meer mogen maken. Maar met de herinnering eraan is het makkelijker keuzes te maken en trouw te blijven aan mezelf. 'Gewoon' door te genieten van het leven, mijn gevoelens te doorleven, zonder angst voor de dood en met een zelfgevoel in wording. Trouw zijn aan mezelf betekent voor mij dat ik mijn overlevingspatronen als iets eigens en waardevols aanvaard, omdat deze overlevingspatronen me als kind hebben beschermd tegen de bestaansleegte. Trouw aan mezelf zijn, betekent ook dat ik deze overlevingspatronen als volwassen mens niet meer nodig heb en ze kan doorbreken.

**Meer informatie:**

[www.bewustinbeeld.nl](http://www.bewustinbeeld.nl) en [www.bestaanleegte.nl](http://www.bestaanleegte.nl)