

De tirannie van het ik

*Omdat we het 'ik' verwarren met onszelf,
kunnen we onze ware aard niet waarderen
en de wereld waarin we leven niet van nabij ervaren.*

Het 'ik' neemt bezit van ons lichaam en onze ervaring, zodra het idee opkomt: "ik heb deze ervaring, deze ervaring is van mij; ik zie dit object, dit object heeft iets met mij te maken." Het 'ik' is er op uit om zijn territorium in alle richtingen uit te breiden.

Wanneer eenmaal vaststaat dat het 'ik' de eigenaar is, dan wijzigt deze 'ego/ik/zelf'-structuur ons beeld van onszelf en van onze wereld, om aan zijn eigen veiligheidseisen te voldoen. Net als water dat een bundel lichtstralen breekt, vervormt deze structuur onze begrippen, inzichten en opvattingen om zichzelf te beschermen tegen kwetsbaarheid en verlies. Het 'ik' verlangt stabiliteit en zekerheid en vervult ons met angst wanneer we geconfronteerd worden met zaken die ons aan vergankelijkheid herinneren.

In lijnrechte tegenspraak met onze eigen kennis over vergankelijkheid, beschouwen we alles wat betrekking heeft op het 'ik' - onze gedachten, gevoelens, emoties en ons lichaam - als vast, echt en blijvend. Verandering en vergankelijkheid worden vijanden die we moeten bestrijden, verloochenen of vermijden. We verkeren in innerlijke tweestrijd, heen en weer geslingerd

tussen ons innerlijke gewaarzijn en onze zelfgeschapen, dagelijkse 'realiteit'.

Zodra we vaststellen dat wij het subject zijn en onze ervaring in bezit nemen - onze wil aanwenden om de uitkomst van de ervaring naar onze hand te zetten - stellen we ons bloot aan lijden. We sluiten een overeenkomst met onszelf, waarbij we ons verplichten de consequenties van de vergankelijkheid in ons leven te negeren. Deze overeenkomst berust op een illusie en is daarom per definitie onhoudbaar; we kunnen haar alleen in stand houden door haar voortdurend te bekrachtigen en onszelf gerust te stellen; zij wordt beschermd ten koste van onze levensenergie.

De voorwaarden van deze overeenkomst geven ons ogenschijnlijk de teugels in handen. De eisen van het 'ik' worden zozeer de drijfkracht van ons leven, dat het lijkt of er werkelijk een persoon is, die ons voorschrijft wat we moeten waarnemen en denken, hoe we moeten voelen en reageren. Het 'ik' heeft behoeften en eist dat daaraan voldaan wordt. De schelle stem van het 'ik' wordt verpakt in aangeleerd gedrag en bedolven onder vele lagen van aanpassing aan de normen, die onze ouders en de maatschappij ons opleggen, maar de behoeften van het 'ik' veranderen niet. Het 'ik' hunkert naar aandacht, goedkeuring, geruststelling, bezit en macht. Het spoort ons meedogenloos aan om te bereiken wat het wil, door onze begeerte aan te wakkeren en ons oordeel te vertekenen.

Het 'ik' moet het gevoel hebben dat het de moeite waard en belangrijk is. Het moet beschermd worden tegen zaken die het aan zijn onzekerheid en kwetsbaarheid herinneren. Als een slingerplant, die geënt is op ons bewustzijn, strekt het zijn ranken naar alle kanten uit. Onze identiteit, ons vertrouwen en ons gevoel van eigenwaarde zijn onlosmakelijk met het 'ik' vervlochten; we vereenzelvigen ons gehele wezen met dit 'ik'. Wanneer het 'ik' de touwtjes stevig in handen heeft, voelen we ons prettig en de situatie meester; wanneer het 'ik' bedreigd wordt, voelen we dat we gevaar lopen en worden we bang.

Omdat al onze ervaringen door dit 'ik' worden beoordeeld en geëvalueerd, voelen we pijn als het zich onzeker voelt, en grijpen onmiddellijk in om het te beschermen. Zelfs als we merken dat we ons vergist hebben, vinden we het nog moeilijk om onze

fouten ronduit te erkennen en de volledige verantwoording voor onze daden op ons te nemen. We voelen ons gedwongen om het 'ik' voor pijn te behoeden en verzinnen allerlei sociaal aanvaardbare excuses die we eigenlijk niet menen, of we verdedigen het 'ik' door anderen te beschuldigen.

Als deze pogingen geen succes hebben, kunnen we ogenblikkelijk in het andere uiterste vervallen: dan verlagen we onszelf door anderen te vertellen hoe zwak en hulpeloos we eigenlijk zijn. In beide gevallen beschermen we het 'ik' tegen de noodzaak om te veranderen. Als we niet in staat zijn het 'ik' afdoende te beschermen, dan keert het zich tegen ons. We merken dat ons zelfvertrouwen is geschokt en we gekweld worden door zelfverwijt en twijfel, terwijl het 'ik' ten koste van onszelf zijn gevoel van macht herwint.

Het 'ik' teert op macht en heerschappij en trekt zich totaal niets aan van ons innerlijk welzijn. Het snijdt onze werkelijke gevoelens de pas af, waardoor we onmogelijk duidelijk kunnen waarnemen wat onze groei ten goede zou komen. We kunnen niet naar wijze raad luisteren zonder defensief of beledigd te worden; we kunnen geen kennis aanvaarden die de heerschappij van het 'ik' in twijfel trekt. Het 'ik' zal dan zelfs zeggen: "Ik heb geen ego."

Omdat het 'ik' zich uitsluitend laat leiden door zijn eigen behoefte aan bescherming en overheersing, gaat het voorbij aan diepere gevoelens en zorg voor het welzijn van anderen. Zonder zich iets aan te trekken van de natuurlijke waardigheid en het belang van anderen, heeft het de neiging om zijn territorium steeds verder uit te breiden. Wanneer we de eisen van het 'ik' de vrije loop laten, kunnen we ongemerkt even zelfzuchtig en veeleisend worden als een kind dat anderen dwingt om aan zijn verlangens tegemoet te komen.

Ons meest waardevolle menselijke vermogen, het vermogen om liefde te geven en te ontvangen, wordt vervormd door het 'ik', dat alleen zijn eigen behoeften onderkent en ons allerlei verkeerde ideeën ingeeft. Doordat egocentrische belangen onze blik versluieren, stellen we overheersing, onderhorigheid en zeggenschap op één lijn met liefdevolle zorg en verantwoordelijk-

heid, en zijn we blind voor de conflicten die we in het leven van onze dierbaren teweeg brengen.

Omdat we ons niet aan de invloed van het 'ik' kunnen onttrekken, houden al onze relaties, zelfs onze meest hechte vriendschappen, de onuitgesproken 'overeenkomst' in om elkaars zelfbeeld te bekrachtigen. Als deze overeenkomst om een of andere reden wordt verbroken voelt de ander zich te kort gedaan of bedreigd. Ter wille van een ogenschijnlijk eerlijke beoordeling van onze daden staan we anderen tot op zekere hoogte toe om zich negatief over ons uit te laten. Als ze echter te diep in ons zelfbeeld doordringen, ervaart het 'ik' dat als een aanval op zijn territorium en voelt zich geroepen om zich te beschermen of op een of andere manier wraak te nemen.

In een hartstochtelijk relatie, waarin we ons van elkaar afhankelijk voelen, wordt de onzekerheid van het 'ik' merkbaar in de vorm van angst om afgewezen of verlaten te worden en deze angst komt tot uiting in wrok, jaloezie of verwoede pogingen om meer controle uit te oefenen op de houding of bezigheden van de ander. Achter het eisen van aandacht of uitbundige liefdesbetuigingen kan een ware paniek schuil gaan. Onzekerheid en angst kunnen een kringloop van woede, verbaal of fysiek geweld, angst voor verlies, hevig berouw en verzoening ontketenen, totdat uiteindelijk één van beide partners uitgeput raakt.

Al hoeft het niet altijd tot zulke uitersten te komen, liefde die verstrengeld is met de behoeften van het 'ik', kan niet rustgevend en openlijk waardierend zijn; het 'ik' zaait het zaad van ergernis en vijandigheid, zelfs tussen verantwoordelijke en elkaar liefhebbende mensen. Ofschoon we er allemaal naar verlangen lief te hebben en bemind te worden, verdraagt het 'ik' geen relatie met iemand die onafhankelijk is en die het niet op de een of andere manier kan overheersen.

Doordat het 'ik' de heerschappij opeist, worden we gedwongen tot de rol van bezitter. Het 'ik' spoort ons aan voor ons eigen genoegens dingen aan te schaffen, te beheren, te beschermen en te gebruiken. Met hetzelfde gemak waarmee het 'ik' bezit neemt van ons lichaam, onze gedachten, gevoelens en emoties, breidt het zijn territorium uit tot onze bezittingen; het brengt ons ertoe

om alles wat we bezitten als een verlengstuk van onszelf te beschouwen.

Bezittingen die onze persoonlijke identiteit tot uitdrukking brengen, zoals auto's en huizen, kunnen het middelpunt van intense emoties worden - woede over diefstal of verlies van dergelijke zaken heeft menigeen tot gewelddaden aangezet. De veroudering en het verval van ons bezit herinnert ons op onaangename wijze aan onze eigen sterfelijkheid; door het te vervangen of te verbouwen streven we onze eigen verjonging na.

Als we sterk aan onze bezittingen gehecht raken en voortdurend bang zijn om ze te verliezen, kunnen we ons in de schulden steken om nog meer bezit te vergaren en toch nog ontevreden zijn. Het 'ik' is waakzaam en houdt alles in het oog; het is jaloers op degenen die iets bezitten wat ons ontbreekt en kwelt ons met verlangens en frustraties. Zelfs als het met de dood geconfronteerd wordt, laat het 'ik' zijn heerschappij niet los: we maken een testament dat onze bezittingen overeenkomstig zijn wensen verdeelt; we regelen het plan voor de uitvaart, het mausoleum, de begraafplaats en de inscriptie op de grafzerk overeenkomstig zijn eisen.

Het 'ik' breidt zijn overheersing uit tot elke vorm van leven, en brengt ons ertoe te denken dat we de wezens, die deze planeet met ons delen, ten eigen bate mogen gebruiken en overheersen. In bepaalde perioden van de menselijke geschiedenis was het toegestaan om lijfeigenen of slaven te bezitten zonder zich iets aan te trekken van hun lijden; vrouwen werden verhandeld als echtgenote of slavin, waarbij hun levensomstandigheden, leven en dood volledig door anderen werden bepaald. Tegenwoordig worden dieren gewetenloos door de mens geëxploiteerd; ze worden gebruikt als huisdier of fokvee, verwerkt tot kleding en voedsel en onderworpen aan medische experimenten. Eeuwenlang wilden veel mensen niet eens erkennen dat dieren, of zelfs bepaalde bevolkingsgroepen, echt pijn konden lijden.

Door onze intelligentie en ons vermogen om de aarde te overheersen, zijn we de aarde zelf gaan zien als een object dat alleen voor ons welzijn bestaat, slechts onderworpen aan de tegenstrijdige aanspraken van onze eigen soort. Bedenken we wel eens, terwijl we het land waarvan we voor voedsel en behuizing

afhankelijk zijn exploiteren, dat we moreel verantwoordelijk zijn om de waarde ervan te bewaren voor toekomstige generaties? En voor andere wezens?

Wanneer het 'ik' iets wil en niet onmiddellijk kan krijgen wat het begeert, kan het zich heel charmant en verleidelijk voordoen; wordt het gedwarsboomd, dan kan het haatdragend worden of in woede ontsteken; slaagt het er niet in zijn doel te bereiken, dan kan het met een hevige uitbarsting door de facade van beheersing heen breken; wordt het 'ik' vernederd, dan neemt het onmiddellijk wraak met het maskeren van zijn kwetsbaarheid, het aanvoeren van excuses voor zijn mislukkingen, het rechtvaardigen van zijn woede en het gooien van de schuld voor zijn frustratie op dingen waar het geen zeggenschap over heeft.

Als we de gangen van het 'ik' niet hebben bestudeerd en inzien hoe het functioneert, kunnen we niet voorkomen dat we emotioneel overstuur raken wanneer het 'ik' wordt bedreigd. Als het 'ik' een hevige slag te incasseren krijgt, zijn we urenlang, soms zelfs dagenlang, verwickeld in innerlijke dialogen; op die manier overtuigt het 'ik' zich ervan dat het de touwtjes weer in handen heeft.

Hoewel we voldoening nastreven, zijn ons geluk en plezier vreemd genoeg maar van korte duur, terwijl onzekerheid, emotionele pijn en woede misschien wel dagen of zelfs weken kunnen aanhouden. Soms beleven we een pijnlijke situatie steeds opnieuw en geven daarmee voedsel aan onze wrok, haat of jaloezie en slaan geen acht op het eventuele plezier dat het huidige moment ons zou kunnen bieden. Dergelijke gevoelens kunnen een aanzienlijk deel van ons leven in beslag nemen, ons handelen in het heden beïnvloeden en het zaad voor moeilijkheden in de toekomst planten.

Waarom is de ene ervaring toch zo vluchtig en de andere juist zo doordringend, terwijl we toch de voorkeur geven aan de gevoelens van vreugde boven die van ontevredenheid? Waarom laten we juist de emotionele stemmingen die we het liefste willen vermijden zo gemakkelijk het langst voortduren? Waarom kunnen we onze frustratie en pijn niet loslaten?

We zouden nooit uit vrije wil met iemand gaan samenwonen

die ons op deze manier zou kwellen. Misschien moeten we ons afvragen waardoor deze pijn veroorzaakt wordt en of het wel nodig is dat we deze ondergaan. Herbergen we misschien een onnodige en ongewenste gast?

Welk voordeel halen we uit onze overeenkomst met het 'ik'? De kosten zijn onmiskenbaar: we beschouwen zijn onzekerheden als de onze en we putten onze levensenergie uit om zijn gevoel van heerschappij en welzijn te handhaven. Bevreesd voor de doordringende pijn die een bedreigd 'ik' kan veroorzaken, laten we onze ware gevoelens en altruïstische motivaties erdoor manipuleren en vervormen. Om innerlijke ellende te vermijden komen we met allerlei rationalisaties en geruststellingen met betrekking tot onze stabiliteit en eigenwaarde. Ofwel we aarzelen om de risico's te nemen die voor onze groei noodzakelijk zijn en nemen met veel minder genoeg dan we zouden kunnen bereiken. We verbergen onze fouten of mislukkingen zelfs voor onszelf, hoewel ze zich kunnen manifesteren als twijfel of schuldgevoel. We onderdrukken emoties die onaanvaardbaar zijn voor ons zelfbeeld en verbergen ze onder een vernis van kalmte. Toegewijd aan het 'ik' worden we vreemden voor onszelf.

Wat is onze beloning voor dit ijverige dienstbetoon? We worden gedwongen een verdedigende houding aan te nemen: alles wat er gebeurt vormt mogelijk een bedreiging voor ons gevoel van eigenwaarde. Het maakt niet uit of we deze verdedigende houding met neerbuigendheid, eigengereidheid of passiviteit maskeren: we beschermen het 'ik' en behoeden het voor rechtstreeks contact met de ervaring.

De barricades die ons beschermen functioneren automatisch, als schilden tussen ons en de anderen. Ze worden de lijfwachten van het 'ik'. Al vroeg in ons leven nemen we deze verdedigende houding aan en vaak beschouwen we deze beschermende barricades als een integraal aspect van onze persoonlijkheid. Maar, hoeveel problemen deze barricades ons ook bezorgen, na ze jarenlang in stand te hebben gehouden kunnen wij ons moeilijk een andere manier van zijn en handelen voorstellen.

Door deze barricades rondom het 'ik' op te werpen, zonderen we ons ongemerkt af van de mensen om ons heen.

Aldus beschermd door zijn hofstoet kan het 'ik' ons, soms onmerkbaar, soms tot in het extreme, zo misleiden dat we tegen de belangen van anderen in handelen, zelfs tegen de belangen van hen van wie we zielsveel houden. Door toedoen van het 'ik' maken we inbreuk op onze omgeving en handelen we in strijd met ons eigen belang. Tenslotte voelen we ons, zelfs te midden van familie en vrienden, geïsoleerd en eenzaam; we smachten naar relaties die meer te betekenen hebben, maar zijn niet in staat tot het geven of ontvangen van werkelijke liefde en genegenheid.

Omdat we het 'ik' met onszelf verward hebben, kunnen we onze ware aard niet waarderen en de wereld waarin we leven niet van nabij ervaren. We hunkeren naar betekenis en waarde in ons leven, maar we weten niet waar we die kunnen vinden. In plaats dat we direct inspelen op de ervaring, kijken we naar alles wat er gebeurt op de manier waarop het publiek een voorstelling bijwoont die voor hun plezier wordt opgevoerd. We zijn gewend geraakt aan de rol van toeschouwer, los van het geheel. Alles wat we weten is gebaseerd op illusies die door het 'ik' zijn gewekt, en die door herhaling en opeenhoping steeds steviger, geloofwaardiger en echter zijn geworden.

Het 'ik' maakt ons blind voor de creatieve ontplooiing van onze ervaring, omdat het uitsluitend ten eigen bate oordeelt, heerst en manipuleert. Veilig genesteld in zijn controlekamer, ziet het 'ik' erop toe dat we naar de beelden kijken en houdt het ons af van de werkelijkheid. Het 'ik', de uiteindelijke vervalser, de meesterverteller van sprookjes en leugens, houdt zichzelf in stand door de mens te scheiden van het leven.

