



Bevrijd je van je

ego)

Iedereen wil graag meetellen, erbij horen, bijzonder zijn. Maar wie te veel met zijn eigen ego bezig is, verliest het contact met anderen. Hoogleraar sociale psychologie Roos Vonk laat zien hoe het óók kan.

TEKST: ROOS VONK BEELD: ERIC VAN DEN ELSEN  
STYLING: NICOLE DE WERK, MARIAM BURHAN (ASS.)  
VISAGIE: MANOUS NELEMANS MODEL: LOTTE (EUROMODEL) TOP: MANGO



Elke keer overkomt het haar weer: Sylvia laat zich uit het veld slaan door haar collega Peter, die alles weet. En zij niet. Als enige in haar team heeft ze een hbo-opleiding, de anderen hebben gestudeerd. Als ze overleg hebben, aarzelt ze steeds om iets te zeggen: vinden ze haar dom? Hoort ze er wel bij? Zouden ze het merken? Soms denkt ze: 'Vooruit, laat je niet kisten' en praat ze mee. Maar bij de eerste de beste reactie van Peter is ze weer stil. Hij gebruikt woorden die zij niet kent, dus dan kan ze geen antwoord geven.

In dit (waar gebeurde) verhaal figureren minimaal twee lastige ego's. Bij Peter is dat duidelijk: door steeds aan het woord te zijn en het beter te weten, verheft hij zich boven anderen – een typisch voorbeeld van 'een groot ego'. Sylvia heeft juist last van onzekerheid, dus bij haar denk je niet gelijk aan 'ego'. Toch is dat ook bij haar het probleem. Peter en Sylvia illustreren twee manieren waarop het ego hinderlijk kan zijn en de weg naar vrijheid en persoonlijke groei kan blokkeren.

### Je strategische zelf

Het ego is in wezen een stemmetje van binnen dat we allemaal kennen – dat zegt: 'Ik wil ertoe doen. Ik wil meetellen, ik wil graag dat mensen van me houden, dat ik erbij hoor, en liefst ook nog dat ik bijzonder ben. Dat ik iets te bieden heb, dat ik een reden van bestaan heb.' Er is helemaal niets mis met dit menselijk verlangen om iets te betekenen en er te mogen zijn. Het probleem is dat we, in onze pogingen dat verlangen te realiseren, vaak onze authentieke drijfveren kwijtraken.

Dat zie je al gebeuren bij kleine kinderen zodra ze hun 'ikje' ontdekken. Vanaf dat moment merken ze dat ze met bepaald gedrag succes hebben – dat het aandacht, liefde, waardering of bewondering oplevert: alles waar het ego van houdt. Afhankelijk van de omgeving vindt ieder kind zijn eigen methode: de een gaat zoet en stil in een hoekje zitten zodat-ie niemand tot last is, de ander gaat de pias uithangen of lopen gillen, en weer een ander gaat op school keihard zijn best doen om de oogappel te worden.

Op deze manier ontwikkelt zich het strategische zelf: het deel van ons dat de wereld in gaat om succes en erkenning te verwerven, erbij te horen, geaccepteerd te worden, om gezien te worden. Kortom, om de verlangens van het ego te realiseren. Strategieën die werken, zijn belonend en worden herhaald, en al

doende wordt dit onze tweede natuur. Eenmaal volwassen weten we niet beter: we zijn ons strategische zelf geworden. We zijn ermee geïdentificeerd en kunnen er niet meer van de buitenkant tegenaan kijken.

Peter heeft het hoogste woord omdat hij in de loop van zijn leven de indruk heeft gekregen dat hij daarmee succes en bewondering oogst. Sylvia's strategische zelf is erop gericht afkeuring te vermijden en haar mogelijke gebreken te verdoezelen: 'Als ik maar niet door de mand val.' Dat dit alleen háár gedachte is en dat andere mensen weer andere frustraties hebben, dat kan ze niet zien doordat ze één is met haar gevoeligheden. Iemand anders in het team voelt zich misschien onzeker omdat ze niet mooi en slank is (zij kijkt naar Sylvia en denkt: 'Als ik maar zo'n figuur had, dan kwam het allemaal goed!'). Zo heeft ieder zijn eigen gevoeligheden. Die kleuren de bril waardoor je naar de wereld kijkt, en bepalen wat je doet om gezien en gewaardeerd te worden.

### Onvrijheid

Doordat we in de loop van ons leven vereenzelvigd raken met ons strategische zelf, verlopen onze ego-gestuurde reacties automatisch. We interpreteren vanuit onze eigen gevoeligheden: 'Zie je wel, ze vin-

## Een stil ego kan luisteren

den me dom/lelijk/saai enzovoort' (voor voorbeelden van dit soort reacties: zie het kader op pagina 26). Het lijkt alsof je reageert op de wereld zoals die is, terwijl je eigenlijk reageert op je eigen interpretaties en behoeftes. Dáár zit het probleem, want dat maakt je gedrag onvrij: het wordt gestuurd door het ego zonder dat je een afweging maakt tussen verschillende gedragsmogelijkheden.

Nu kan het ego best eens nuttige ideeën hebben en je helpen je te handhaven in een wereld die vaak competitief en resultaatgericht is. Maar als andere afwegingen geheel niet worden gemaakt, is je gedrag even onvrij als dat van andere dieren die hun instincten volgen – in dit geval het instinct: wat er ook gebeurt, ik moet zorgen dat ik ertoe doe, of dat ik geen fouten of gebreken heb, of dat die in elk geval niet aan het licht komen. Jammer, want dit betekent dat andere mogelijke reacties volledig buiten beeld vallen. Reacties die je meer in contact



## naar anderen, en begrijpen dat iedereen door zijn eigen bril naar de wereld kijkt

hadden kunnen brengen met de ander, of met jezelf, of die je nieuwsgierigheid of je inspiratie hadden kunnen prikkelen.

### Verborgene narcisme

Het volgen van het ego-geluid heeft op korte termijn voordelen – het ego wordt gestust, of het ego-ongemak wordt bestreden of vermeden – maar op lange termijn heeft het alleen nadelen. Bij mensen zoals Peter leidt het tot zelfoverschatting. Peter is van binnen net zo bezorgd als Sylvia of hij wel goed genoeg is, maar hij heeft een andere oplossing gevonden: zichzelf en anderen overschreeuwen.

Bij iemand als Sylvia, die steeds bezig is met de vraag of ze wel goed genoeg is, gaat onevenredig veel aandacht naar het zelf. Onzekere mensen betrekken van alles op zichzelf. Als Peter niet luistert, denkt Sylvia: 'Omdat ik iets doms zeg' – en ze vergeet dat Peter sowieso niet luistert omdat hij te vol

is van zichzelf. Veel over jezelf tobben en analyseren ('Zou ik me zo voelen omdat mijn zusje vroeger altijd knapper was?'), je steeds afvragen of iets door jouw toedoen niet goed is gelopen ('Kees ging al om vijf uur weg, dat kwam vast omdat ik saai was'), geruststelling zoeken ('Kan deze bloes wel, en die schoenen, en dit haar? Is het niet té?') – het zijn allemaal tekenen van zogenoemd verborgen narcisme. Verborgen, omdat deze mensen zichzelf helemaal niet zo geweldig vinden, integendeel. Maar wel narcisme, omdat ze steeds met zichzelf bezig zijn.

In de kern zijn er nogal wat overeenkomsten tussen 'kleine' en 'grote' ego's:

- Je kunt je eigen zwakheden en menselijke gebreken niet verdragen – de *ego-tobber* kruipt weg als er iets fout gaat of piekert zich suf om het ongedaan te maken; de *ego-verheffer* ontkent het gewoon – en je kiest vooral taken waarvan je weet dat je ze kunt, om de kans op falen te vermijden. Hierdoor leer je weinig, ga je weinig nieuwe uitdagingen aan en sta je dus stil in je ontwikkeling.
- Er is weinig empathie met anderen, doordat je te veel met jezelf bezig bent. Als *ego-tobber* kun je weliswaar heel empathisch en betrokken reageren wanneer iemand iets vertelt wat op je eigen verhaal lijkt, want dan kun je dat naar hartelust projecteren; maar dat is iets anders dan echt in de ander geïnteresseerd zijn.
- Je staat niet in contact met de werkelijkheid zoals die is – een werkelijkheid waar falen, tekortschieten en menselijke gebreken onderdeel van zijn. De *ego-verheffer* doet dat door zichzelf op te blazen, de *ego-tobber* door onderuit te gaan, of eindeloos te piekeren over hoe je een smet op je blazoen ongedaan kunt maken.
- De interactie met anderen is niet echt gelijkwaardig en onbevangen. Ongemerkt zie je anderen stiekem als voeding voor je ego en niet als eigenstandige personen met hun eigen verhaal en hun eigen bijzondere kwaliteiten.

### Een ego dat stil kan zijn

Zowel bij de zelfverheffers als bij de tobbers is het ego druk en luidruchtig. Dat staat in contrast met wat de Amerikaanse psychologen Jack Bauer en Heidi Wayment *The quiet ego* noemen in hun gelijknamige bundel uit 2008: het ego dat stil kan zijn omdat het sterk is en met beide benen rust in de werkelijkheid. Het stille ego kan luisteren naar anderen, begrijpen dat ieder zijn eigen kijk heeft op de wereld vanuit zijn eigen geschiedenis en dat je eigen kijk ook maar *een* versie is waarmee je zin en betekenis aan je leven geeft.

Interdependentie – boven je eigen individuele perspectief uitstijgen zodat je je ook met anderen kunt identificeren – is volgens Bauer en Wayment een kenmerk van het stille ego, en zowel bij tobbers als zelfverheffers is dit ver te zoeken. Als je te veel vanuit je eigen perspectief en behoeftes kijkt, en anderen op een strategische manier tegemoetreedt om bevestiging en erkenning te verwerven, kun je niet werkelijk tot verbinding met anderen komen, en ook niet met jezelf: je luistert niet goed naar je intrinsieke waarden en drijfveren, want je bent te druk bezig het anderen naar de zin te maken of ze te imponeren.

Zowel voor de topper als de zelfverheffer geldt dat ze niet echt voor de dag komen in het contact met anderen. Peter kan zijn gevoelens of zijn twijfels nooit laten zien, en Sylvia komt er in het teamoverleg geheel niet aan toe zich af te vragen wat ze nu écht vindt van een onderwerp, laat staan dit te zeggen op haar eigen manier.

Het betekent ook dat de doelen die je bereikt vanuit je ego-streven je niet écht bevredigen. Het zijn immers niet de doelen van je authentieke zelf. Natuurlijk, complimenten of andere blijken van waardering zijn prettig: ze geven tijdelijke verlichting. Maar daarna gaat je ego-verhaal gewoon verder. Het gat van het ego raakt nooit gevuld: je kunt alle kunstjes van je strategische zelf uit de kast halen, maar er komt geen werkelijk contact tot stand. Aan het eind van je leven heb je keihard gewerkt om te bewijzen dat je de moeite waard was – en nooit echt iets geleerd, nooit een diepere laag in jezelf aangesproken, nooit belangeloos en vrij verbinding maakt met anderen.

### Hoe kom je ervanaf?

Doordat we vaak geïdentificeerd zijn met ons ego – we kijken door de bril van het ego en beseffen niet dat we die bril ophebben – tappen we uit het verkeerde vaatje als we het ego-ongemak te lijf willen gaan. Dat bleek ook toen ik Sylvia een tip gaf over hoe ze op Peter kon reageren: ‘Als hij moeilijke woorden gebruikt, moet je dan gelijk stilvallen? Kun je niet gewoon vragen wat hij bedoelt?’ Sylvia pakte dat idee dankbaar op: ‘Ja! Als hij dat weer doet, dan pak ik hem. Dan vraag ik of hij het ook in gewoon Nederlands kan zeggen, en stel ik zijn interessantdoenerij aan de kaak!’

Met die conclusie zat Sylvia nog steeds midden in de strijd tussen haar ego en dat van hem. Ze was niet echt vrij, ze had alleen een ander kunstje in handen gekregen. En dat was te merken aan het resultaat. De eerstvolgende keer dat ze haar kans greep en vroeg: ‘Wat bedoel je, Peter?’ keek Peter



verstoord op en zuchtte. Sylvia interpreteerde dit – geheel trouw aan haar ego-gevoeligheden – als een aanwijzing dat ze met haar domheid een boeiend gesprek verstoorde. Dus subiet was ze weer stil, en meer ontmoedigd dan ooit.

**Probeer uit te zoomen.** Om een probleem écht op te lossen moet je er eerst uitstappen zodat je er van de buitenkant tegenaan kunt kijken. Stel dat Sylvia dat zou doen in een teamoverleg, dan zou ze bijvoorbeeld kunnen waarnemen: ‘Peter zegt iets wat ik niet begrijp; ik merk dat ik daar zenuwachtig van word – daar is weer mijn stemmetje dat altijd roept “Ze vinden me te dom” – het geeft me een groot gevoel van spanning.’ Merk op dat door deze waarneming helemaal geen probleem wordt ‘opgelost’ – het wordt alleen geregistreerd, en dat is nu precies waar het om gaat.

Door te registreren wat er gebeurt, zonder het anders te willen maken dan het is, kan Sylvia haar eigen ego waarnemen in plaats van zich ermee te identificeren. Doordat ze niet meer met haar ego samenvalt, wordt de noodzaak om vandaaruit te handelen minder dwingend en kan ze zien hoe haar eigen interpretaties en behoeftes werken. Ze zal nog

## Als je gaat beseffen dat niet alles om jou draait, krijg je pas echt verbinding met anderen

steeds het gevoel hebben dat ze te dom is, en dat is een rotgevoel – maar hé, je gaat er niet dood van. En wanneer ze ziet dat het háár gevoel en háár bril is, ontstaat een mentale ruimte tussen haar en de ervaring, waardoor de scherpe kantjes eraf gaan. Werkelijk in contact staan met wat er speelt (om je heen en in je eigen hoofd) vraagt de bereidheid om alles te zien en te verdragen zoals het is, in plaats van eraan te sjoeren om het beter te maken.

**‘Kalmere’ je ego met compassie en nederigheid.** Wanneer je de dingen ziet zoals ze zijn, en ook je eigen bril in beeld krijgt, betekent dat bijna vanzelf dat je je blik verruimt. Dat brengt je bij een tweede manier om je ego te ‘kalmeren’: je gaat beseffen dat je de wereld ziet vanuit jouw eigen geschiedenis, ervaringen, verlangens en gevoeligheden; dat andere mensen weer op hún manier naar de wereld kijken; dat ieders perspectief zijn eigen waarde heeft en dat jouw blik niet per se beter of ‘waardere’ is dan die van een ander. Met dat besef komt het inzicht dat we allemaal op onze eigen manier worstelen met de onvolmaaktheid van het leven, met gebreken en zwakheden van onszelf en van anderen, met mislukking en afwijzing. We zitten allemaal in hetzelfde wiebelige schuitje.

Dit besef is een onderdeel van zelfcompassie en wordt *common humanity* genoemd: je ziet je ervaringen als deel van het mens-zijn, waardoor je je verbonden voelt met anderen, in plaats van geïsoleerd (zoals bij zelfmedelijden – ‘Niemand begrijpt me’, ‘Ik ben de ongelukkigste persoon van de wereld’ – of bij zelfverheffing – ‘Ik ben slimmer en beter, maar niemand die het doorheeft’). Daardoor kun je ook compassie voelen met anderen: openstaan voor het leed van mensen in het algemeen, onhebbelijkheden van anderen (zoals luidruchtige

ego’s) zien tegen de achtergrond van hún verlangen naar erkenning, en beseffen dat we dat verlangen allemaal hebben en allemaal op onze eigen onvolkomen manier bevechten.

Deze wijzere, milde blik betekent dat je nederigheid kweekt in je levenshouding. In een hoofdstuk over ‘het temmen van het wilde ego’ (in *The quiet ego*) legt psychologe Julie Exline uit dat nederigheid niet verwijst naar onderdanigheid of ondergeschiktheid. Nederigheid verwijst naar centrale kenmerken van een kalm, bescheiden ego, zoals: een gebalanceerde kijk op je eigen kwaliteiten en beperkingen, openstaan voor nieuwe ideeën en voor informatie die ingaat tegen je eigen opvattingen, en waardering voor de wereld en de mensen om je heen.

Door een nederige houding zie je jezelf als een klein onderdeel van de wereld. Dat biedt een basis om verbinding met anderen te maken, te beseffen dat niet alles om jou draait en geboeid te raken als je in het contact met anderen de kans krijgt ook door hún bril te kijken. Nederigheid is helaas een houding die tegen onze cultuur ingaat waarin je vooral vlot en bijdehand moet zijn. Maar volgens Exline moet je het vooral zien als een stabiliserende kracht die werkt in combinatie met bepaalde drijfveren, zoals het verlangen om te leren en je te ontwikkelen, om te creëren of om bij te dragen aan het collectieve welzijn.

**Mind shift: zet de knop om.** Het ego kan heel dwingend zijn. Bijvoorbeeld als je een conflict hebt of je enorm tekortgedaan of miskend voelt, of buitenspel gezet. Door al je wijsheid en zelfinzicht heen blijft je ego steeds tegen je aanduwen en strategieën bedenken: ‘Doe iets!’ In zulke situaties heb je een *mind shift* nodig; de knop moet even om. Het kan dan helpen je voor te stellen: wat zou ik doen als ik allang waardevol wás en dat niet meer hoeft te bewijzen; stel dat iedereen me kent en waardeert om wie ik echt ben; hoe zou ik dan reageren?

In feite zeg je hiermee tegen je ego: stil maar even, het is goed. Dit kan nieuwe perspectieven openen. De reacties die je dan bedenkt, zijn vaak de beste. Ze zijn eng om uit te voeren, maar als je het doet, en je overtuiging – ‘Ik ben allang waardevol!’ – vasthoudt,





KLEIN EGO (DE 'TOBBER')

GROOT EGO (DE 'ZELVERHEFFER')

AUTOMATISCH GEDRAG	DOEL/MOTIEF	EFFECT OP ANDEREN
Stil zijn, je terugtrekken, behoedzaam doen	'Als ik niks zeg, kan ik ook niks verkeerd zeggen'	Anderen weten niet wat jouw meningen en ervaringen zijn
Slachtofferig, ziellig doen	Zorg en betrokkenheid van anderen oproepen	Anderen reageren op je vanuit schuldgevoel of plichtsbesef
Meegaand zijn, conflicten vermijden, zorgen dat iedereen het naar zijn zin heeft	Aardig gevonden worden	Anderen zien je als iemand die niet dwarsligt of makkelijk mee te krijgen is
Plekeren, tobben over wat anderen van je vinden	Zorgen dat het een volgende keer beter gaat	Geen effect
In relaties: geruststelling zoeken en problemen snel betrekken op jezelf	Je onzekerheid 'bezweren' via je partner; innerlijk 'gat' vullen via je partner	Ongelijkwaardigheid in de relatie; je bent veeleisend voor je partner
Je stem laten horen, hoog van de toren blazen, je kennis van zaken etaleren	Opgemerkt worden, serieus genomen worden, bewondering oogsten	Je geeft anderen het gevoel dat ze minder zijn
Conflicten aangaan en op je strepen staan	Zorgen dat men niet om je heen kan, erkenning krijgen	Je zet anderen onder druk, intimideert ze
Competitie aangaan, het beter weten, prestaties van anderen devalueren	Beter zijn dan anderen, 'winnen'	Geen gelijkwaardig contact; anderen voelen zich onprettig
Geen fouten toegeven en defensief reageren op kritiek	Idee van onfeilbaarheid in stand houden	Anderen kunnen hun mening of gevoelens niet uiten
Geen ongelijk toegeven en niet openstaan voor andere meningen	Eigen overtuigingssysteem beschermen of niet aan het wankelen brengen	Geen mogelijkheid tot discussie, vernieuwing ontwikkeling en/of voortschrijdend inzicht

kan er een andere wereld voor je opengaan. Het betekent dat je in het contact met anderen werkelijk voor de dag kunt komen – daar ligt de uitdaging.

Sylvia zou dan, in plaats van broeden hoe ze slim genoeg kan overkomen, kunnen bedenken dat het erom gaat wat haar mening en haar ervaringen zijn over de onderwerpen die worden besproken. Dat kan ze op haar manier vertellen, ook al vindt ze dat doodeng. Dat moet ze dan maar even doorstaan, want pas als ze dat doet, laat ze echt zichzelf zien. Als Peter haar steeds in de rede valt, kan ze hem een keer apart aanspreken, want omdat ze zich al waardevol voelt, is het niet meer nodig hem publiekelijk op zijn nummer te zetten. Dan kan ze zeggen: 'Misschien ligt het aan mij, maar telkens als je me onderbreekt geeft dat me het gevoel dat ik niet slim genoeg ben voor dit team. Is dat mijn gevoeligheid, of vind je inderdaad dat ik niet in dit team thuis hoor?' Hiermee zou ze precies de gevoelige plek benoemen. Dat is eng. Haar ego verzet zich aan alle kanten tegen deze actie, want stel je voor dat hij 'ja' zegt!

Maar dat is het nu juist: als Peter haar inderdaad te dom vindt, dan vindt hij dat toch allang. Door het monster recht in de ogen te kijken, en door te handelen zoals je zou doen

als je waardevol bent, maak je contact met de wereld zoals die echt is.

Het betekent bovendien dat je ook luistert naar waar je echt in gelooft. Stel dat alle kwesties van je ego zijn geregeld en opgelost, wat wordt er dan belangrijk? Wat wil je dan betekenen in de wereld om je heen; welke kwaliteiten wil je uitdragen als je niet meer hoeft te bewijzen dat je er mag zijn? Door vanuit deze houding te handelen maak je niet alleen contact met anderen maar ook met jezelf – met datgene waar het je écht om te doen is als je geen puntjes hoeft te scoren.

Dat gaat niet vanzelf. Het is spannend en om het daadwerkelijk te dóén moet je soms jezelf enorm overwinnen. Maar uiteindelijk levert dit type gedrag een solide basis voor een gevoel van eigenwaarde. Je hoeft niets meer te bewijzen, je kunt ontspannen en je inzetten voor waarden die er echt toe doen, die groter zijn dan jouw ego. ■

#### Meer lezen over ego's?

Van Roos Vonk verscheen onlangs *Ego's en andere ongemakken*, (Scriptum, €18,95), een bundel van haar beste columns uit *Psychologie Magazine* en *Intermediair*.

**Van dit boek geven we 20 exemplaren weg! Meeloten? Ga naar [psychologiemagazine.nl/lezersaanbiedingen](http://psychologiemagazine.nl/lezersaanbiedingen)**