

Studiehulp

HET ONTSTAAN VAN HET VALSE ZELF

Het valse zelf of 'ik' is door het ego gemaakt ter vervanging van ons ware, glorieuze Christus Zelf in God. De motivatie erachter is speciaalheid. Het valse zelf berust geheel en al op het principe van ontkenning en projectie. Dit zelf lijkt complex, omdat het uit verschillende verdedigingslagen is opgebouwd. Om het nog ingewikkelder te maken, wordt ieders zogenaamde 'individuele' zelf in stand gehouden door middel van een voortdurende wisselwerking met elkaar - een wisselwerking tussen ego's in dader- en slachtofferschap.

De drie lagen van het zelfbeeld

Schema van het zelfbeeld

| <u>Verdedigingslaag</u> | | <u>Emotie</u> |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| 3 ^e laag: | slachtoffer/gezicht van de onschuld* | pijn, machteloosheid |
| 2 ^e laag: | dader/aanvaller* | haat, woede |
| 1 ^e laag: | zonde, schuld en angst* | zelfhaat, minderwaardigheid |
| ----- | | |
| | Christus Zelf: onschuld en liefde | LIEFDE |

* het zelfbeeld (psychische zelf) maakt gebruik van het lichaam (fysieke zelf) om zichzelf uit te drukken

Ons zelfbeeld is opgebouwd uit drie lagen, waarbij elke laag de verdediging vormt van wat eronder ligt. Het bestaat dus uit diverse verdedigingslagen op elkaar. Die lagen liggen weer 'bovenop' ons ware Zelf en vormen de blokkades voor de liefde.

1^e laag

De onderste laag is schuld en angst. De Cursus vertelt dat schuld voortkomt uit de afscheidingsgedachte. Die gedachte hebben we serieus genomen; we denken dat de afscheiding echt heeft plaatsgevonden. Dit serieus nemen van de afscheidingsgedachte, en dus menen dat wij onszelf konden veranderen, duidt de Cursus aan met 'zonde'. Schuld gaat altijd gepaard met angst, omdat we menen gestraft te zullen worden. Schuld en angst vormen de verdediging van ons ware Christus Zelf dat eronder schuilgaat. In deze laag zit naast schuld en angst ook verdriet: verdriet om de onschuld die voorgoed verloren lijkt te zijn (zie P2.IV.1:7).

2^e laag

De volgende laag, die bovenop de schuld en angst ligt, is die van daderschap of aanval. Schuld moet vanuit het ego naar buiten worden geprojecteerd, want schuld is te beangstigend om te verdragen (tenzij je het vergeeft). Deze projectie van schuld leidt tot aanval op anderen door hen als schuldig en onwaardig te zien, en daarmee 'een aanval waard'. Dit gaat altijd met

haat en woede gepaard. Deze laag vormt de verdediging van de eerste laag van schuld en angst, die eronder zit.

3^e laag

Deze agressieve aanvallen (tweede laag) worden vervolgens ook weer afgedekt, en hiervoor dient de derde verdedigingslaag. Dit is de bovenste laag, waarmee we ons aan anderen laten zien. Dit is ons 'gezicht naar de wereld toe'. Deze laag bestaat uit slachtofferschap of 'het gezicht van de onschuld' (zie T31.V.2:6). Dit is niet onze ware onschuld, maar de nep- onschuld van het ego door je eigen onbewuste schuld op anderen te projecteren.

Vanuit dit deel van het zelfbeeld voel je je slachtoffer van de 'schuldige' en 'vijandige' anderen die jou naar jouw mening iets willen aandoen en voortdurend bedreigen. Of je voelt je slachtoffer van wereldse factoren buiten je controle. Het gevoel van bedreigd worden door anderen of situaties komt uitsluitend voort uit je eigen schuldprojecties, maar deze zijn uit het bewustzijn gewist. De innerlijke schuld is nu buiten je geprojecteerd en lijkt helemaal niets meer met jouzelf te maken hebben. Jij kan er niets aan doen, zo lijkt het; je wast je handen in onschuld en lijdt door de schuld van anderen. Deze laag gaat gepaard met gevoelens van machteloosheid en frustratie. Hij kan ook gepaard gaan met afzijdigheid: je willen afkeren en terugtrekken van anderen of van de wereld, of juist heel veel afleiding zoeken in de wereld. Vaak gaat deze laag ook gepaard met verdriet. Maar dit zijn krokodillentranen: het verontwaardigd 'lijden' om anderen te beschuldigen van wat jou is 'aangedaan', terwijl de eigen projectie hevig ontkend wordt:

“*Jij* aanvaardt dit ziekelijke en armzalige beeld, als het maar dienen kan om hem [je broeder] te straffen. ... De dood lijkt een zachte prijs, als ze kunnen zeggen: “Zie mij aan, broeder, door *jou* sterf ik” (T27.I.4:4,6).

Naast verdriet roept deze laag, vanwege alle vijandbeelden, uiteraard ook woede en angst op. De drie lagen activeren elkaar.

Schuld als fundament van het zelfbeeld

Schuld is dus het fundament van ons zelfbeeld, en dat is wat we diep van binnen zullen voelen zolang we met ons afgescheiden 'ik' geïdentificeerd blijven. Schuld voelen is een regelrechte kwelling en erg beangstigend. Dat is uiteraard de reden dat het ego het uit alle macht probeert te ontkennen en projecteren. Maar omdat de schuld daarmee niet echt verdwijnt, blijft hij wel degelijk voelbaar en komt meestal bij de minste of geringste aanleiding tevoorschijn.

De afscheidingsschuld ervaren we psychologisch - op het niveau van het individuele zelf - vooral als *zelfhaat*. Bij zelfhaat kun je denken aan gevoelens van minderwaardigheid, tekortgeschoten zijn, ontoereikendheid, falen, onzekerheid en zelftwijfel. We kennen het ook als schuldgevoelens over allerlei zaken die we menen ooit verkeerd gedaan te hebben. Maar het basisgevoel van schuld gaat nog veel verder dan het gevoel iets verkeerd *gedaan* of *gezegd* te hebben. Het is een diep gevoel van verkeerd *zijn*. De basis van ons valse zelf is dus een diepgaand en kwellend gevoel van in de kern volkomen verkeerd en fout zijn.

Kleinheid en groothedswaan

Schuldgevoel leidt tot je 'klein' willen maken of onzichtbaar willen zijn. Het ego zelf is in de kern dan ook een diepe ervaring van kleinheid. Dat gevoel van kleinheid wordt vaak gecompenseerd door wat de Cursus 'groothedswaan' noemt. De pijn en angst worden dan als het ware overschreeuwd door stoerheid, flink doen en arrogantie. Kleinheid – inferioriteit - en groothedswaan - superioriteit - worden zo twee egokanten die elkaar voortdurend kunnen afwisselen, afhankelijk van de situatie waarin je je bevindt. Het ene moment voel je je dus

heel klein en onzeker, het andere moment heel flink of zelfs superieur aan anderen. Grootheidswaan staat tegenover onze ware grootheid, die door God is gegeven en constant is.

“Jouw grootheid is Gods antwoord op het ego, omdat ze waar is. Kleinheid en grootheid kunnen niet naast elkaar bestaan, en evenmin is het mogelijk dat ze elkaar afwisselen. Kleinheid en grootheidswaan kunnen en moeten elkaar wel afwisselen, aangezien beide onwaar zijn en zich dus op hetzelfde niveau bevinden. Doordat dit het niveau van wisseling is, wordt het als wisselvallig ervaren en zijn extremen daarvan het wezenlijk kenmerk” (T15.III.6:3-6).

Speciaalheid

De Cursus vertelt dat de drijfveer achter het valse zelf of het ego speciaalheid is. Speciaalheid is het mechanisme waarbij je voortdurend probeert om jezelf anders dan anderen te voelen. Dat gebeurt door middel van oordelen. Hierdoor houd je voor jezelf het gevoel van afscheiding in stand. Speciaalheid heeft dan ook altijd als basis dat je vergelijkt en verschillen ziet. In essentie is het de onstuitbare wens om een individueel, autonoom en op zichzelf staand bestaan te hebben – ‘eigen baas’ te zijn. Dit afgescheiden, speciale zelf is blijkbaar zo enorm aantrekkelijk voor ons, dat we er heel veel pijn, angst en schuld voor over hebben – tót we ons bedenken en weer gaan kiezen voor de voldoening van onze ware grootheid in God.

“Speciaalheid is de functie die jij jezelf gegeven hebt. Ze geldt voor jou alleen, als een zelfgeschapen, zichzelf handhavend iets dat niets nodig heeft [d.w.z. God niet nodig heeft], en met niets buiten het lichaam verbonden is” (T24.VI.11:1,2).

Het beschermen van ons valse zelf door het denksysteem van zonde, schuld en angst in stand te willen houden, komt dus voort uit het willen beschermen van onze speciaalheid.

“Zij verkozen hun speciaalheid boven de Hemel en de vrede, en omwikkelden haar zorgvuldig met zonde om haar tegen de waarheid te ‘beveiligen’” (T24.II.3:7).

De wereld houdt het valse zelf in stand

Het valse zelf heeft zijn schuld naar buiten geprojecteerd op een wereld buiten zich, en voelt zich nu onderworpen aan een wereld van andere ‘zelve(n)’ (personen) en allerlei wereldse factoren en omstandigheden. Het ego heeft de wereld zelf bedacht om dit zogenaamd machteloze slachtofferzelf in stand te houden. Slachtofferschap kan immers alleen gehandhaafd blijven als er uiterlijke krachten en factoren lijken te zijn. De Cursus maakt duidelijk dat dit het *enige* doel is waarom het ego de wereld gemaakt heeft:

“Zonde is het geloof dat aanval kan worden geprojecteerd buiten de denkkeest waar dat geloof ontstond. ... En uit die dwaling komt de wereld van zonde en offers voort. Deze wereld is een poging jouw onschuld te bewijzen, terwijl ze intussen de aanval koestert. Haar mislukking bestaat hierin dat jij je nog steeds schuldig voelt, hoewel je niet begrijpt waarom” (T26.VII.12:2,4-6).

“De wereld die jij ziet is een precieze weergave van wat jij dacht te hebben gedaan. Behalve dat je nu denkt dat wat jij deed jou is aangedaan. De schuld voor wat jij hebt gedacht wordt buiten jezelf gelegd, op een schuldige wereld die in jouw plaats jouw dromen droomt en jouw gedachten denkt. ... Ze houdt je eng in een lichaam opgesloten, dat ze bestraft vanwege al de zondige zaken die het lichaam uitricht in haar droom. Jij hebt niet de macht [volgens het ego] ervoor te zorgen dat het lichaam

zijn kwade daden stopzet, omdat jij het niet gemaakt hebt en geen controle kunt uitoefenen op zijn handelingen, zijn doel en zijn lot” (T27.VIII.7: 2-4,6,7).

De Heilige Geest gebruikt de illusoire wereld echter voor Zijn eigen doel: als klaslokalen om vergeving te leren en ons terug te voeren tot de gewaarwording van ons ware Christus Zelf.

Het zelfbeeld is wisselvallig en moet verdedigd worden

Onze zelfbeelden berusten dus nergens op, zijn volkomen illusoir en moeten door een wisselwerking met andere al even illusoire zelden (ego's) in stand worden gehouden. Dat geeft natuurlijk geen gevoel van stabiliteit, laat staan van innerlijke rust:

“Dit zelf ziet hij als iets wat beïnvloed wordt, een speelbal van externe krachten, en hulpeloos temidden van de macht der wereld”(P1.3:6).

Ons zelfbeeld is uiterst wisselvallig omdat het voortdurend *van buitenaf* bepaald wordt. Het lijkt of anderen of omstandigheden bepalen wie *jij* bent. De Cursus noemt deze dynamiek tussen ego's de speciale relatie.

Het zelfbeeld groeit en krimpt, naargelang wat er gebeurt. Een voorbeeld: iemand zegt tegen je: “Wat heb je dat geweldig gedaan!”, en je zelfbeeld wordt groter. Je voelt je fijn. Vijf minuten later botst iemand tegen je op en scheldt je uit: “Kun je niet uitkijken, sukkel!” Je zelfbeeld krimpt, en je voelt je onprettig. Vanuit dit gevoel van kwetsbaarheid menen we ons zelfbeeld voortdurend te moeten verdedigen. Dus we schelden terug (misschien alleen inwendig): “Kun je zelf niet uitkijken, sukkel!” Zo, die zit! Nu hebben we voor ons gevoel ons zelfbeeld weer een beetje groter gemaakt. En het zelfbeeld van de ander een beetje kleiner, want het verlies van de ander is onze winst, en andersom.

Een verdedigende houding lijkt constant nodig, want ons basisgevoel is dat we in een wereld rondlopen waarin ons ‘zelf’ voortdurend wordt aangetast door anderen of factoren buiten onze controle. Er wordt steeds maar een aanslag gepleegd op onze onschuld, en dat proberen we dan weer recht te zetten. En zo zijn we er erg druk mee ons zelf in stand te houden. Het gevolg is dat we alles wat ons overkomt erg *persoonlijk* nemen. We geloven dat dit alles iets over *ons* zegt. Het gevoel van kwetsbaarheid wordt nog vergroot doordat het psychische valse zelf gekoppeld is aan een lichamelijk zelf. Het lichaam is broos en zwak en het eindigt in de dood, en lijkt daarmee de ‘waarheid’ over ons te bevestigen.

“...jij ziet de Zoon van God als slechts het slachtoffer van de aanvallen door fantasieën, dromen en illusies die hij gemaakt heeft; niettemin hulpeloos in de aanwezigheid ervan, slechts behept met de behoefte verdedigd te worden door nog meer fantasieën en dromen waarmee illusies over zijn veiligheid hem troosten.”

Wanneer we echter onze verdedigingen loslaten en een houding van verdedigingloosheid hebben, sluiten we ons aan op de ware kracht van de Christus in onszelf:

“Verdedigingsloosheid is kracht. Ze getuigt ervan dat jij de Christus in jezelf herkent. ... Verdedigingsloosheid kan nooit worden aangevallen, omdat deze een kracht erkent zo groot dat een aanval waanzin is...” (WdI.153.5:5,6:1,2,4).

Vergeving van alle zelfbeelden

Al onze zelfbeelden hebben helemaal niets te maken met ons ware Zelf, waar de Cursus ons naartoe wil brengen. Het ware Zelf overstijgt onze denkbeeldige afgescheiden entiteit – het persoonlijke ‘ik’- totaal. Zelfvergeving is in feite de kern van elk vergevingsproces, en van

het ontwakingsproces. Ontwaken kun je definiëren als het loslaten van alle door het ego bedachte zelfbeelden, om zo ruimte te maken voor het ervaren van ons ware Zelf.

Hiervoor is het noodzakelijk eerst inzicht te krijgen in ons eigen valse zelfbeelden (alle onware gedachten en overtuigingen over onszelf, samen met de daaraan gekoppelde emoties en gevoelens). Zelfvergeving houdt in dat je ze blootlegt, en bereid bent ze vervolgens aan je innerlijke leraar te geven: de illusie naar de waarheid te brengen. Dit lost ze op. Op deze wijze worden de blokkades weggenomen voor het bewustzijn van de aanwezigheid van liefde, ons natuurlijke erfgoed.

Door de blokkades uit de weg te ruimen, ontstaat vanzelf ruimte voor het geopenbaard worden van onze werkelijkheid, wat alleen *ervaren* kan worden en niet als een concept of theorie begrepen. Ontwaken tot ons ware Zelf is een stap voor stap proces, waarbij je in stukjes deze werkelijkheid gaat ervaren. We zijn immers erg vereenzelvigd met het valse zelf en daarom kan het bedreigend voelen dit in één keer los te laten. Maar naarmate we meer ervaringen van het Christus Zelf hebben, blijkt dat dit helemaal niet beangstigend is, maar juist een diepe Zelf-vervulling geeft. Uiteindelijk leidt dit tot de fase waarin we voelen dat we de valse zelfidentificatie helemaal willen loslaten (het ontwaken).

Binnen het pad van de Cursus dient onze innerlijke leraar, m.n. Jezus, als ‘vervanging’ van ons valse (ego)zelf, en dus is het ook een proces van Hem steeds meer gaan vertrouwen.

© Margot Krikhaar www.margotkrikhaar.nl