

Ontdekking van het ware zelf

Doorwerking van ervaringen van transcendentie onder jongvolwassenen

CHRIS ELZINGA EN LEO VAN DER TUIN

In: Narthex, tijdschrift voor levensbeschouwing en educatie, jaargang 10, nr. 6, pp. 55-60

Jonge mensen krijgen tegenwoordig van hun ouders veel vrijheid om hun eigen spirituele weg te kiezen. Dit brengt met zich mee dat weinig jongvolwassenen zich verbinden aan traditionele vormen van de christelijke traditie. Maar hebben zij los van die traditie ervaringen van transcendentie? Als we transcendentie opvatten als zelfoverstijging, blijken uit ons onderzoek onder 29 studenten dergelijke ervaringen regelmatig onder jongvolwassenen voor te komen. In dit artikel onderscheiden we op basis van ons onderzoek diverse stadia van zelfoverstijging en schetsen we kort de inhoud van de ermee gepaard gaande ervaringen. Vervolgens geven we aan wat het belang is van deze ervaringen voor het vormingsproces van jonge mensen. Daarbij gaan we ervan uit dat dergelijke ervaringen voorkomen of minstens dat ze meer bewust beleefd worden vanaf een leeftijd van 15 à 16 jaar. We eindigen door kort in te gaan op de betekenis van onze studie voor diegenen die jonge mensen in hun vormingsproces begeleiden

Ons onderzoek is uitgevoerd in 2008 – 2009 en onlangs gepubliceerd onder de titel 'Zingeving en ervaringen van transcendentie onder jong volwassenen in de wereld van hogeschool en universiteit'.¹ Het is onderdeel van het lectoraat van Leo van der Tuin, getiteld 'Surfen naar Zin', aan Fontys Hogeschool Theologie en Levensbeschouwing in Tilburg. Het onderzoek is gebaseerd op 29 diepte-interviews onder studenten van 18 tot 26 jaar van diverse universiteiten en hbo-instellingen.

Wat betreft de onderzoeksgroep volstaan we met te noemen dat de studenten zich zelf op konden geven; de groep is dus niet representatief voor alle jongvolwassenen. Verder bestaat 76% uit vrouwen en is 80% afkomstig uit gezinnen waarvan de ouders nog een band met de christelijke kerkelijke traditie hebben (gehad). Zelf voelen de studenten zich nauwelijks nog betrokken bij die traditie.

Overstijgen van het ego

Voordat we de ervaringen van de studenten bespreken, willen we duidelijk maken wat wij onder ervaringen van transcendentie verstaan. Theologisch wordt transcendentie meestal opgevat als een zichzelf overstijgen waardoor een openheid voor een transcendente werkelijkheid ontstaat, een werkelijkheid waarin het goddelijke zich kan tonen. De nadruk ligt vervolgens op die andere werkelijkheid, als een realiteit die niet zomaar voor het gewone waarnemen toegankelijk is. In ons onderzoek hebben we die nadruk niet gelegd, maar op het 'zelf' dat overstege wordt. Wat is dat 'zelf' eigenlijk en wat betekent het als dat wordt overstege?

Het 'zelf' is hoe we onszelf als persoon kennen. De kern van dit zelf bestaat uit onze identiteit, hoe we onszelf beschrijven, definiëren en presenteren. De psychologische theorie van de objectrelaties maakt aannemelijk dat onze identiteit bestaat uit beelden van onszelf.² Die beelden

1 Tilburg 2010

2 S.A. Mitchell and M.J. Black, *Freud and Beyond, A History of Modern Psychological Thought*, New York 1995, p. 112-138. J.R. Greenberg and S.A. Mitchell, *Object Relations in Psychoanalytic Theory*, Cambridge 1983.

zijn in onze vroegste jeugd ontstaan in wisselwerking met mensen met wie we een relatie hadden. Onze identiteit is dus gevormd door de manier waarop we onszelf vroeger hebben ervaren in relatie met anderen. Die anderen waren als het ware 'objecten' in onze zelfbeleving. Als we het 'zelf' overstijgen, laten we in feite (iets van) onze identiteit los, dat wil zeggen: we laten beelden over onszelf los en over hoe we ons tot de wereld om ons heen verhouden.

In literatuur over spiritualiteit wordt het loslaten van dergelijke beelden ook wel het loslaten van het 'ego' genoemd. Het ego staat daarin voor de psychische structuur die gebaseerd is op *identificatie* met zelfbeelden: in onze ervaring zijn we wie we denken te zijn. Dit ego wordt op twee manieren als beperkend gezien. Allereerst belemmert het ego het zicht op wie we werkelijk zijn, los van onze zelfbeelden. Verder is het fundamenteel ik-gericht is. In de beelden die onze identiteit uitmaken staat ons 'ik', ons eigenbelang, in het centrum. Het ego is fundamenteel narcistisch. Dit betekent dat wij, zolang we leven vanuit dit ego, niet echt open kunnen zijn. Als dit ego wordt overstegen, vallen dus zowel de beelden van onze identiteit weg als de ik-gerichtheid die daar inherent aan is. Hierdoor ontstaat een openheid voor een nieuwe ervaringswereld. In die openheid kan de werkelijkheid zich anders tonen dan we gewend zijn. Daardoor kunnen we plotseling iets van het goddelijke gewaar worden. Daarom is inzicht in de dynamiek van het ego theologisch en levensbeschouwelijk zo relevant.

In de gangbare psychologie wordt onder 'ego' net iets anders verstaan. Daar is het de psychische capaciteit om ervaringen op een betekenisvolle manier in de psyche te integreren en om een autonoom bestaan te leiden. Dit impliceert een zekere geestkracht, een vermogen om met spanningen om te gaan. Dit ego wordt niet losgelaten in de ervaring van transcendentie, hoewel dikwijls sprake is van overgave, dus in zekere mate van loslaten van autonomie.

Het is interessant dat de Engelse psychiater Winnicott op basis van de objectrelatie-theorie concludeerde dat er een 'waar zelf' moet bestaan, los van de beelden die we over onszelf hebben.³ Volgens hem is het doel van de menselijke ontplooiing dit 'ware zelf' onder de beelden die we er overheen gelegd hebben, vandaan te halen.

In het vervolg gebruiken we de term 'ego' als de identificatie met zelfbeelden, dus zoals die in spirituele literatuur wordt benoemd.

Kenmerkend voor al deze ervaringen is, dat ze niet op eigenbelang, op het eigen 'ik' gericht zijn. Er is een uitgaande beweging, een zekere vrijgevigheid en een grote ontvankelijkheid voor invloeden van buiten.

Ervaringen van transcendentie

Wat is van het overstijgen van het ego in de ervaring van de geïnterviewde studenten terug te vinden? We hebben hen vooral bevraagd op ervaringen in situaties waarin zij heel open zijn geweest. Dat konden recente, maar ook verder in het verleden liggende situaties zijn. De meeste ervaringen die de studenten benoemden hadden (grote) indruk gemaakt en de herinneringen daaraan waren meestal heel levendig. In de analyse van de interviews bleken die ervaringen in enkele categorieën samen gebracht te kunnen worden.⁴

1. Ervaringen van loslaten

³ D.W. Winnicott, Ego distortion in terms of true and false self, in: The maturational Processes and the Facilitating Environment, London 2007, p. 140-152; oorspronkelijk gepubliceerd in 1960.

⁴ Naarmate we dieper op de herinneringen ingingen, werd de beleving ervan in het moment en de bijbehorende gevoelens sterker. Dit vormde vervolgens het basismateriaal voor het onderzoek.

Veel studenten benoemen situaties waarin ze een gevoel hebben van loslaten: van controle, zorgen en gedachten. Er vindt een ontspanning plaats, het hoofd wordt helderder. Degenen die hierover spreken, voelen zich minder gebonden aan verplichtingen en oordelen van anderen hebben geen effect. Deze uitspraken zijn typerend voor situaties waarin het ego – in de zin van identificaties met zelfbeelden – wordt losgelaten. Dit gebeurt op allerlei manieren, in allerlei omstandigheden en vaak zomaar, bijvoorbeeld tijdens het beluisteren van muziek of tijdens een fietstochtje door de stad of in de natuur. Milan: *“Op dat moment ben je niet bezig met de dagelijkse zorgen. Het is een manier om je hoofd leeg te halen en alles op een rijtje te zetten en even tot rust te komen.”*

Een van de studenten beschrijft het leven vanuit het ego als een toestand van een zekere spanning of verkramping. Dit komt omdat er een (onbewust) gevoel is dat het ‘ik’ verdedigd of beschermd moet worden.

2. Ervaringen van open ruimte

Openheid kan ontstaan wanneer zelfbeelden worden losgelaten. De studenten die hierover spreken herkennen openheid bijvoorbeeld als het minder sterk oordelen over zichzelf en anderen. Ze staan meer open voor andere gedachten, ideeën en ervaringen. Openheid verandert ook hun zelfbeeld. Barbara zegt daarover: *“Het geeft me zin in het leven. Ik merk het aan mijn humeur, hoe ik dingen doe. Het geeft me zelfvertrouwen.”*

Openheid is een toestand van helder waarnemen en van helder denken. Sommigen hebben de ervaring waarnemer te zijn, ook van eigen gedachten, of helemaal aanwezig te zijn “in het hier en nu”.

3. Ervaringen van essentiële kwaliteiten van mens-zijn

Juist in de ervaring van openheid kunnen kwaliteiten naar boven komen, die we als wezenlijk deel van ons mens-zijn beschouwen. Daarom noemen we ze ‘essentiële kwaliteiten’.⁵ In de interviews zijn we diverse tegengekomen. Hierbij een korte opsomming:

- De toestand van *vrede* is veelvuldig genoemd. De studenten vertellen dan over een diepe tevredenheid over hoe alles is. Het denken tot rust is gekomen en alles waargenomen wordt als ‘goed zoals het is’. Iris: *“Ja, het moet allemaal zo zijn. Het is zoals het is. Het is een heel mooi gevoel, dat daar bepaalde dingen oplossen, al die vragen en onzekerheden.”*
- *Vreugde* is ook regelmatig genoemd. Het heeft een stralende kwaliteit, die in de gesprekken soms zichtbaar was. Vaak is vreugde verbonden met hele gewone dingen, zoals blij zijn met een relatie, zomaar een click hebben met een onbekende of ‘omdat het leven goed is’. Lidwien: *“Dat zijn van die losse momenten, dat ik iemand zomaar spontaan ontmoet, in de trein of waar dan ook. Dan hoef je maar een paar woorden te zeggen en dan is het gaaf.”*
- *Liefde*, als een uitstromende beweging vanuit het hart en/of als een gevoel van smelten, werd door sommigen genoemd. We hebben niet expliciet naar liefdesrelaties gevraagd, daarom is dit aspect wellicht minder naar voren gebracht. Liesbeth: *“Zo’n moment, dat je hele hart uitgaat naar iemand, daar had ik dat weer.”*

5 A.H. Almaas is een van weinige auteurs die systematisch over deze kwaliteiten en over het proces van loslaten van het ego schrijft. Dat doet hij o.a. in *Parel van Essentie – Integratie van de persoonlijkheid in het Zijn* (Haarlem 2000, m.n. p. 377-404). Hij beschrijft overigens meer kwaliteiten dan in ons overzicht voorkomen.

- Vormen van *compassie* kwamen ook regelmatig in de verhalen naar voren. Dit betrof dan een gevoel van verbondenheid, een waardering voor de aanwezigheid van anderen of voor het samen delen. Roos: *“Ik heb ook ruimte ingeruimd om in de plaats waar ik woon met dieren naar een kinderziekenhuis te gaan. Ik weet voor mezelf, dat als ik het niet doe, ik me ongelukkiger ga voelen.”*
- *Kracht* kwam regelmatig ter sprake. Het geeft de geïnterviewden het gevoel de situaties waar ze voor staan, aan te kunnen. Ze voelen zich krachtig en energiek. Roos: *“Het is meer zo’n energie-uitbarsting, dat je denkt: ‘Wow, ik kan alles’.”*
- Ten slotte is het gevoel van *vertrouwen* diverse keren naar voren gebracht. Dit betrof dan het vertrouwen in eigen kunnen of in de manier waarop het leven zich ontvouwt. Er is minder twijfel en er worden in de eigen gedachtewereld minder obstakels ervaren. Marina: *“Het is nu vooral dat ik gewoon afwacht wat op mijn pad komt. Ja, dat is eigenlijk heel typisch, want ik hou eigenlijk heel erg van zekerheid.”*

Kenmerkend voor al deze ervaringen is, dat ze niet op eigenbelang, op het eigen ‘ik’ gericht zijn. Er is een uitgaande beweging, een zekere vrijgevigheid en een grote ontvankelijkheid voor invloeden van buiten. Dit zijn allemaal kenmerken van een toestand waarin het ego nauwelijks een rol speelt. In een egotoestand ervaren mensen eerder een behoefte: men wil bijvoorbeeld liefde krijgen en is niet in staat die helemaal vrijuit te geven.

Ervaringen waarin het ego is losgelaten zijn belangrijk, omdat mensen daarin iets van hun ‘ware zelf’ kunnen ontdekken.

Diepere ervaringen

De ervaringen die we tot nu toe beschreven hebben, kunnen leiden tot nog diepere ervaringen: van wat we ‘het heilige’ kunnen noemen.⁶ Dit kunnen *religieuze ervaringen* zijn, waarin mensen iets van het goddelijke ontmoeten. De studenten in ons onderzoek zijn hier niet mee in aanraking gekomen. Mensen kunnen ook *totaliteitservaringen* hebben, waarin hun ‘zelf’ helemaal oplost in de totaliteit van Zijn, of waarin ze zichzelf onlosmakelijk deel voelen van een groter geheel. Enkele studenten in ons onderzoek hebben hier wel iets van geproefd. We beschouwen de ervaringen van de studenten daarom als een voorportaal – een narthex – voor contact met diepere dimensies van het bestaan.

Je ‘ware zelf’ vinden

Ervaringen krijgen pas echt waarde als ze doorwerken in het persoonlijk ontwikkelingsproces van mensen. Ervaringen waarin het ego is losgelaten zijn dus belangrijk, omdat mensen daarin iets van hun ‘ware zelf’ kunnen ontdekken. Het loslaten draagt bij tot een authentieker en meer vervuld leven.

De studenten uit ons onderzoek maakten en maken een proces door, waar alle jonge mensen vanaf hun puberteit mee te maken hebben: een proces waarin ze hun individualiteit, hun eigenheid los van hun ouders leren kennen. Sommigen van de studenten die een eigen vorm van meditatie of reflectie hebben ontwikkeld, ontdekten dat die vorm hen helpt meer zichzelf te zijn en zich minder te laten meeslepen door de wereld van uiterlijkheden. Anderen ontdekten hoe hun potentieel tot bloei is gekomen doordat ze lastige situaties niet uit de weg zijn gegaan. Weer anderen ontdekten dat het leven hun eigenlijk alles aanreikt wat voor hun groeiproces nodig is. Voor vrijwel iedereen gold dat de ervaringen waar ze over vertelden hun vertrouwen in zichzelf en in de wereld voedden, waardoor ze meer zichzelf kunnen zijn.

6 A.H. Almaas beschrijft dit als een proces van een voortgaande verdieping (2000).

Het is van grote waarde dat jonge mensen al in een vroeg stadium van hun leven leren hun 'ware zelf' op het spoor komen. Het maakt deel uit van het zoekproces naar wie ze zijn. Die vraag speelt vanaf de leeftijd van 15 à 16 jaar. Begeleiders en docenten kunnen hieraan bijdragen door ervaringen van transcendentie (in de zin van het overstijgen van het ego) bij hun leerlingen te herkennen, te waarderen en te spiegelen. Als zij hierop in willen spelen is het van belang dat zij dit ervaringsveld zelf van binnenuit kennen, de ervaringen bij anderen kunnen herkennen en de waarde ervan onderkennen. Het is schitterend te zien hoe jonge mensen open gaan en soms ronduit beginnen te stralen als kwaliteiten van hun 'ware zelf' tot expressie komen en gespiegeld worden.