



**Marlene van Lier** is holistisch psycholoog, met aandacht voor de mens als geheel: persoonlijk, fysiek, sociaal en spiritueel. Breed georiënteerd vanuit de cliëntgerichte benadering en existentieel welzijn, heeft ze specialisaties in de Zelfkennismethode, yoga en klassieke homeopathie. [www.libra-coaching.nl](http://www.libra-coaching.nl)

Vanuit je ware natuur  
of vanuit je ego?

# Verlangen naar geluk

Ieder mens verlangt ten diepste naar geluk. Sommige vormen van geluk zijn zoet in het begin en bitter aan het eind. Iets wat ons suikerzoet verlost kan wrange vruchten opleveren als we bijvoorbeeld ziek worden van roken. Andere vormen van geluk zijn bitter in het begin maar zoet aan het eind, bijvoorbeeld als we na een moeilijke studie dat felbegeerde diploma behalen.

De juiste keuze maken tussen onze vele verlangens is niet gemakkelijk. Wat is het verschil tussen een verlangen waardoor je dichterbij jezelf komt en een verlangen waardoor je verder van huis raakt? En hoe onderscheid je beide soorten verlangens?

Onze belevingswereld wordt gevormd door een samenspel aan innerlijke tegenstellingen. Deze tegenstellingen zijn het resultaat van de dynamische relatie tussen het Zelf en het Ik. Het Zelf is onze ware natuur en het Ik is ons ego dat we in de loop van ons leven vormen uit bescherming tegen kwetsing en gevaar.

**Vanuit het ware Zelf** zijn er twee psychologische basisbehoeften die universeel zijn en in gelijke mate belangrijk voor welzijn en gezondheid: de behoefte aan zelfbevestiging of zelfrealisatie en de behoefte aan verbinding met iets of iemand anders. De behoefte aan zelfbevestiging of zelfrealisatie wordt vervuld door gevoelens van autonomie en competentie. De vrijheid om zelf iets van je leven te maken, erkennen wat belangrijk voor je is en dit realiseren, een authentieke levenswijze ontwikkelen waarin ook het welzijn van je lichamelijke bestaan vervuld wordt. Door dit te realiseren voldoen mensen – waar ook ter wereld – aan belangrijke basisvoorwaarden om gevoelens van vervulling en geluk te ervaren. Tegelijkertijd is de tweede psychologische basisbehoefte, de behoefte aan



verbinding met iets of iemand anders, even belangrijk. Een gevoel van verbinding kan ontstaan in een vervulde liefde met een ander mens of een dier, maar ook door kunst, muziek, literatuur of een persoonlijke band met een hogere macht. Als we ons verbonden weten dan voelen we dat we erbij horen, dat we van betekenis zijn, we voelen ons getroost en weten dat de ander solidair is met ons en dat we op diegene of datgene kunnen vertrouwen. Als aan beide psychologische basisbehoeften is voldaan, dan voelen mensen zich gelukkig.

**In de realiteit van** het leven is een gevoel van vervulling voor veel mensen echter moeilijk bereikbaar en kan aanvoelen als een worsteling met tegenwerkende omstandigheden of zelf-destructieve denk- en gedragspatronen. Om onszelf effectief te beschermen tegen gevaar of kwaadwilligen, is het daarom belangrijk dat we het vermogen en de kracht ontwikkelen om stelling te nemen, grenzen aan te geven en authentieke keuzes te maken waarmee we de harmonie en vrede in onszelf en onze relaties kunnen herstellen. Om de onvermijdelijke pijn van kwetsing en onvervuld verlangen te verdragen, is het belangrijk dat we onszelf leren geruistellen of (laten) troosten, zodat we na verloop van tijd een nieuw gevoel van verbinding of betekenis kunnen ervaren.

**Wanneer we onzeker zijn** over onszelf en vastzitten in negatieve zelfovertuigingen, of wanneer we verdriet, pijn of kwetsing niet toe durven laten in ons hart, dan kunnen de beschermingsmechanismen van het Ego zich tegen ons keren. Het Ego laat ons dan bijvoorbeeld verlangen naar verdoving van verdriet en eenzaamheid door alcohol of drugs. Of het Ego trekt een muur op rondom de pijn in ons hart en laat ons verlangen naar afzondering. Als we onzeker zijn kan het Ego ons laten verlangen naar een gevoel van eigenwaarde en zichzelf opblazen om ons groter te laten lijken dan we zijn. De mogelijke strategieën van het Ego zijn eindeloos, maar hebben één ding met elkaar gemeen: ze zijn erop gericht om onze onzekerheid en ons gekwetste hart te beschermen. Het Ego kan dus functioneel zijn bij reëel gevaar, maar het Ego is disfunctioneel als het erop gericht is ons weg te houden bij onszelf.

**In yoga wordt gesproken** over Sankalpa en Vikalpa. Sankalpa is het diepste verlangen van je hart dat je dichterbij jezelf brengt en waardoor je, als je er trouw aan bent, na verloop van tijd je volledige potentieel ontwikkelt. Sankalpa komt voort uit je ware Zelf. Vikalpa is het verlangen dat je juist verder van jezelf afbrengt en de afspraken met jezelf laat verbreken. Dit is een strategie van het Ego. De kunst is beide soorten van verlangens in jezelf te herkennen en onderscheid leren maken tussen beide. Komt het verlangen vanuit je Zelf of vanuit je Ego?

‘de behoefte aan zelfrealisatie en de behoefte aan verbinding met iets of iemand anders zijn universele psychologische basisbehoeften’

‘in de realiteit van het leven is een gevoel van vervulling voor veel mensen moeilijk bereikbaar’

En als het vanuit het Ego komt, is het verlangen dan een functionele manier om jezelf te beschermen tegen kwaadwilligen of gevaar en helpt het je stelling te nemen of grenzen aan te geven zodat je liefde, harmonie of vrede kunt herstellen? Of laat het Ego je verlangen naar vormen van zelfverdooving waarmee je jezelf afleidt, voor de gek houdt, een muur optrekt of kiest voor ongezond gedrag?

**Jean Klein<sup>[1]</sup> zegt dat** waar wij ten diepste naar verlangen het gevoel van geluk zelf is. Geen object dat een tijdelijk gevoel van geluk geeft, maar een permanente staat van geluk. Dit geluk is ons geboorterecht en bestaat altijd in jezelf en in alles, zoals de zon altijd schijnt achter de wolken. De realisatie van dit gevoel van geluk is echter verloren gegaan op het moment dat het disfunctionele Ego ontstond, waarmee we ons afgescheiden gingen voelen en het contact met ons ware Zelf verloren ging. Vanaf dat moment werd de wereld van objecten en dualiteit geboren. Deze dualiteit maakt het ons onmogelijk om de aanwezigheid van het geluk in onszelf te ervaren. We kunnen het alleen nog maar in die objecten of zijnstoestanden ervaren die min of meer in overeenstemming zijn met de opmaak van ons Ego. Zo zijn we gebonden aan een wereld waar het plezierige en het onplezierige, goed en kwaad, tegenovergesteld zijn. Zolang we een voorkeur houden voor plezier en het onplezierige willen vermijden, houden we de disfunctie van het Ego in stand en blijven we slaaf van – of verslaafd aan – onze onrust, voorkeuren en afkeuren.

**Om grip te krijgen** op onze innerlijke tegenstellingen en Sankalpa te kunnen onderscheiden van Vikalpa hebben we zelfkennis, zelfcompassie, stilte en geduld nodig. Neem eens de tijd om stil te worden en luister aandachtig naar je innerlijke antwoord(en) op vragen als<sup>[2]</sup>: wat verlang ik? Wat zou ik zielsgraag willen? Welk verlangen drijft mij? Wat geeft mijn leven een gevoel van betekenis en doel? Welk verlangen is de kracht achter de dingen die ik doe?

**Van een voldaan en** tevreden mens gaat een bijzondere werking uit. Zo iemand straalt tevredenheid, rust, kracht, vastberadenheid en vertrouwen uit. Zo iemand gelooft in zichzelf en in anderen, omdat hij weet over welke krachten, creativiteit en mogelijkheden mensen beschikken die een sterk, helder en eenduidig verlangen hebben dat zij zonder aarzelen volgen. ■

#### Bronvermelding:

1. Jean Klein. *Be Who You Are*. (2006). Oakland, California: Non-Duality Press.
2. Margriet Wentink. *Je verlangen, dwaallicht of kompas? Over verlangens, innerlijke verdeeldheid en vervulling*. (2014). Eeserveen: Mens!