

3. De ontwikkeling van je ego

Inleiding

In het voorgaande hoofdstuk hebben we het gehad over hoe de hechting met je ouders/verzorgers in de eerste jaren van je leven zelfs nu nog invloed kan hebben op de dynamiek in je relatie. Afhankelijk van hoe jullie zijn gehecht *kan* dit een belangrijke pijler zijn van jullie dynamiek maar we zullen er niet alle scherpe randjes mee kunnen verklaren. Daarnaast is ook niet iedereen onveilig gehecht natuurlijk.

We gaan in dit hoofdstuk daarom verder met een andere belangrijke pijler van dynamiek in liefdesrelaties: het ego. Inzicht in het ego is niet alleen belangrijk voor het begrijpen van dynamiek in liefdesrelaties maar eigenlijk voor alle relaties. Sterker nog: omdat hoe je ego is opgebouwd een groot deel van je huidige gedrag verklaart, is het net zo relevant voor de dynamiek tussen collega's, vrienden en zelfs vreemden.

Zoals ik eerder al noemde roept de term 'ego' bij veel mensen weerstand op, waarschijnlijk omdat het wordt verward met *egoïsme*. Egoïsme is echter maar één van de vele mogelijke uitingen van het ego en het is niet wat we in dit boek bedoelen. Wat bedoelen we dan *wel* met het ego? En hoe worden we er door beïnvloed?

Het ego kun je zien als een verzameling van overtuigingen, oordelen en zelfbeelden die we door de jaren heen hebben opgedaan. Je kan hierbij denken aan een schil die zich heeft gevormd om je ware 'ik'. Toen je werd geboren had je (immers) nog geen meningen, oordelen of zelfbeeld. Je was je pure 'zelf'. Een nog onbeschreven blad als het ware. In dit boek noem ik dit: 'je kern', of: 'je essentie' en naarmate je ouder wordt vormt zich meer en meer een ego, of ego-schil om deze kern.

'Het ego omvat alle overtuigingen en oordelen die vanaf je geboorte vormt door interacties met je directe omgeving. Het is de bril waardoor je het leven om je heen ervaart en de schil om jou die ervaren wordt door de buitenwereld.'

Zodra je bent geboren heb je een instinctieve drang om te leven, of beter gezegd: om te *overleven*. En daarvoor ben je in de eerste plaats volledig afhankelijk van je verzorgers, meestal je ouders. En dus is het van essentieel belang dat je onderdeel wordt van hun wereld en dat je hun

aandacht en zorg veiligstelt. Deze afhankelijkheid vormt de basis van je eerste sociale interacties en is het fundament van je ego-ontwikkeling.

Al snel krijg je door dat de interacties met je directe omgeving iets kunnen opleveren. Zo leer je al snel dat je reacties kan uitlokken en aandacht of voedsel kan verkrijgen. De dynamiek met je verzorger(s) legt de basis voor je hechting en in welke mate je eigenwaarde en zelfvertrouwen ontwikkelt. Hechting is dus nauw verweven met je ego en je hechtingsstijl zou je kunnen zien als verlengde van het ego.

Wanneer ouders consequent reageren op de emotionele behoeften van hun kind, bijvoorbeeld door troost te bieden wanneer het huilt, leert het dat haar/zijn emoties valide zijn. Deze interactie bevestigt het gevoel van eigenwaarde en helpt bij het ontwikkelen van emotionele stabiliteit.

Wanneer je ouders jou veel hebben aangemoedigd en gecomplimenteerd als kind, bijvoorbeeld tijdens het zelfstandig aankleden of het maken van een tekening, is je zelfvertrouwen versterkt. Hierdoor ontwikkel je een positief zelfbeeld en zul je ook later makkelijker nieuwe uitdagingen aan durven gaan.

Tijdens je peuterjaren maakt je ego een belangrijke stap. In deze periode begin je je namelijk bewust te worden van jezelf en je gaat jezelf meer en meer zien als een afzonderlijk individu met een eigen wil en persoonlijkheid. Je wereld verkennen en het testen van de grenzen van je ouders is kenmerkend gedrag voor deze periode. Deze fase helpt je inzicht te krijgen in de sociale normen van jouw wereld en leert je de gevolgen van jouw acties binnen een -hopelijk- veilige omgeving.