

DE NIEUWE KLEREN VAN HET EGO



Lotte Cloostermans

De nieuwe kleren van het ego

Een handboek voor wie ook maar een mens is



Speciale dank gaat uit naar mama, Judith en Eline voor de lange heldentocht waarop jullie met groot geduld, liefde en goede grappen naast me hebben gelopen. — Nog maar een rondje?

Tweede druk, september 2025
© stoppenmetpiekeren.nl 2025
Uitgegeven via Brave New Books
Alle rechten voorbehouden

www.stoppenmetpiekeren.nl

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. No part of this book may be reproduced in any form by print, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

ISBN 978 94 6531 433 4 • NUR 728



Inhoud

Voorwoord – *Willem Glaudemans* 7

Inleiding 9

Heldenverhaal 13

VERTREK

1. De eerste ontmoeting 16

BEPROEVINGEN

2. Judge Judy 20
3. Teleurgestelde Toby 27
4. Bespottende Beatrice 33
5. Kritische Karel 41
6. Akelige Alma 54
7. Zielige Zana 63
8. Decadente Dana 71
9. Eerlijke Eddy 79
10. Ontmoeting in de herberg 84

INWIJDING

11. Don Discipline 90
12. Vrouwe Vergeving 102
13. Hombre Humor 110

TERUGKEER

- 14. Je tergende tafelgenoot 119
- 15. Je briljante buurvrouw 129
- 16. Het zomernachtfeest 139

Conclusie 141

Bronnen 143



Voorwoord

De nieuwe kleren van het ego. Een briljante titel. Hoe verzin je het? Alles zit erin. Het laat meteen zien dat in dit boek het ego in z'n blootje te kijk staat (zoals de keizer in het beroemde sprookje van Andersen) en dat je dat alleen kunt zien met de onbevangen ogen van een kind dat zich niet laat misleiden door zijn trucs. Het is ook een humoristische titel, en dat is het beste wat we met het ego kunnen doen: erom lachen, hoe het zich ook vermomt en welke kleren of imaginaire kleren het ook aantrekt.

Er zit in deze titel al zoveel wijsheid verpakt, en in de rest van het boek gaat Lotte dit voor ons uitpakken. Het boek blijkt inderdaad precies te zijn als de titel: briljant, humoristisch en helder. In een zeer aansprekende, persoonlijke stijl presenteert Lotte zich hier als gids in egoland. Ze is een betrouwbare en liefdevolle gids die je als lezer gerust bij de hand kunt nemen om je innerlijke heldenreis te maken. Dat weet ik toevallig omdat ik de vreugde mag ervaren Lotte te kennen als een heldere jonge vrouw die haar omgeving verlicht, omdat ze aan de kant van de waarheid en de liefde staat. Je kunt niet in haar nabijheid zijn zonder dat je op een vanzelfsprekende manier bijna ongemerkt bij jezelf naar binnen gaat en iets ontdekt wat je ego liefst verborgen wil houden. En als je het niet zelf meteen doorhebt, dan wil Lotte met alle plezier, door een rake snelle opmerking, je wel helpen het te ontdekken. Deze Lotte is helemaal in dit boek aanwezig.

In deze tijd hebben we veel Lottes nodig, veel jonge (en oude) mensen die ontwaken en hun licht laten schijnen en zo meehelpen om het collectieve bewustzijn naar een hoger niveau te brengen. Ieder die er nu voor kiest aan de kant van de liefde te gaan staan, draagt daaraan bij en kan degene zijn die de weegschaal de goede kant op laat kantelen. We kunnen dit alleen als we in onszelf de blokkades

opruimen die het stromen van onze liefde in de weg staan. Dan heb je zo'n boek als dit nodig om je op een zachtmoedige maar heel directe en speelse manier te helpen je ego in beeld te krijgen en te zien dat het al die tijd inderdaad helemaal niets om het lijf had, al paradeert het nog zo parmantig voor je neus. Het ego kan alleen bestaan zolang we erin geloven. We kunnen nu met dit boek beginnen ons geloof eruit terug te trekken en gaan zien dat het letterlijk niets te betekenen heeft, een naakte keizer.

Veel plezier met dit boek en met je ego. Vergeet vooral niet te lachen!

Wanneer dit naar meer smaakt, kan ik je aanraden de inspiratiebron van Lotte en mij te gaan doen: *Een Cursus in Wonderen*. Dat brengt je helemaal Thuis.

—Willem Glaudemans



Inleiding

Toen ik een jaar of vijf was, wilde ik dolgraag op dansles. Ik herinner me nog goed hoe mijn moeder me meenam naar een open dag bij de dansschool op de hoek. We vielen midden in de voorstelling van de leeftijdsgroep tien tot twaalf jaar binnen en het was een van de meest magische dingen die ik in mijn korte leventje gezien had. Ik zag oogverblindende, volwassenogende dames die vloeiend bewogen op de steeds sneller wordende muziek. Ze draaiden, sprongen en zwierden hun armen en benen heen en weer. Het was bepaald: ik moest en zou leren dansen, want zo wilde ik ook zijn als ik later groot was! Nadat ik mijn ogen had uitgekeken en deze elegante dames het podium verlieten, waren de vier- tot zesjarigen jarigen aan de beurt. De kleuters hadden prachtige, kleurrijke kostuums en ik was ongelooflijk uitgelaten. Zo uitgelaten zelfs, dat ik me niet realiseerde dat de dansvoorstelling geen ad-hocdeelnemers toestond. Toen mijn leeftijdsgroep aan hun uitvoering begon, sprong ik op en deed mee. Ik kende de stappen misschien niet helemaal en ik droeg dan wel geen danskostuum, maar dat maakte ik goed met mijn tomeloze enthousiasme.

Na de sterren van de hemel te hebben gedanst (in zoverre dat te beoordelen is door een vijfjarige) zag ik dat alle kindjes in de rij gingen staan bij de danslerares. Zij deelde lekkernijen uit als beloning voor de dansinspanning en ik sloot netjes aan. Ik keek om me heen en zag dat de gracieuze kindjes nu allemaal hun gezicht volpropten met veelkleurige snoepjes. Toen ik vooraan de rij kwam, vertelde de mevrouw me dat ik helemaal niet had mogen meedoen met de voorstelling en dat ik al zeker geen Skittles kreeg.

Ik voelde me vernederd ...

Ik herinner me dat ik de snoepjesdame absoluut háátte en ik bedacht een miljoen verschillende redenen waarom ze ongelijk had (ze was overduidelijk een Skittle-monster vermomd als danslerares). Tegelijkertijd wilde ik niets liever dan dat de aarde me zou opslokken, zodat ik deze heftige schaamte niet meer hoefde te voelen.

Schaamte is een van de lastigste gevoelens die ik ken en wanneer ik het voel, explodeert mijn hoofd bijna met alternatieven om de dans te ontspringen (*no pun intended*): ontkennen wat er is gebeurd, iemand anders de schuld geven, wraak nemen. Alles om dit verpletterende fysieke gevoel van het branden van mijn gezicht, het zakken van mijn schouders en het draaien van mijn maag niet te voelen. Vanaf die ene dag in het dansschooltje op de hoek ben ik op zoek geweest naar een antwoord op de vraag: hoe krijg ik die danslerares ontslagen!? ... Nee grapje, de vraag waar ik jarenlang op heb gebroed is: is er iets wat we kunnen doen om makkelijker om te gaan met dit soort ongelofelijk lastige emoties?

Het antwoord, heb ik ontdekt, is 'ja'. Maar wie ben ik om je dat te vertellen? Daarom gaan we in dit boek samen op onderzoek uit. We keren naar binnen om te kijken wat zich daar allemaal afspeelt. Spannend hè? Want potverdorie wat een gedoe kom je daar allemaal tegen. Herinneringen die je doen blozen, beelden uit de krochten van je ziel en gedachten waarvan je zeker weet dat niemand je ooit nog voor feestjes zou uitnodigen als je ze zou delen. En zal ik je vast een geheim vertellen? Dat heeft dus echt iédereen. Je oom die altijd stil op verjaardagen voor zich uit zit te staren? Ja. Dat populaire klasgenootje van vroeger waar je altijd ietwat jaloers op was en daarom hebt besloten dat je haar stom vindt? Jep. Die collega waar je een beetje bang voor bent, omdat ze je altijd ontevreden aankijkt? Zij zeker.

In dit boek neem ik je mee door de duistere gangetjes van de ziel; de stomme, vieze, rare, grappige, mooie, liefdevolle en uitermate verwarrende delen van jouw 'zijn'. Zin in?

WAAR STAAN WE NU?

Op het moment van schrijven zit ik in halve kleermakerszit op bed. Dit bed en omstreken heb ik de laatste weken veel meer gezien dan normaal en ik mis soms de wereld erbuiten. Al meer dan een maand zitten we in lockdown vanwege het coronavirus, dat herinner je je vast ook nog wel. We mogen wel naar buiten, maar niet met meer dan twee mensen bij elkaar. We houden anderhalve meter afstand

en evenementen zijn afgelast. Geen restaurantbezoekjes meer, geen borrels en geen verjaardagsfeestjes. Ik mis de knuffels, de sociale contacten en mijn vaste ritme. We werken zoveel mogelijk thuis, de zorg staat op scherp en er is veel ongerustheid over de economie. Een economische recessie staat in de startblokken. Een wat koude en wetenschappelijke term, maar wat we bedoelen is het verliezen van banen en dus inkomen. Mensen zijn bang. Niet iedereen, niet de hele tijd, maar er wordt door velen angst en onzekerheid gevoeld.

Waarom deze wat zware start? Nou, omdat dit er ook is. Of jij dezelfde worsteling hebt doorgemaakt, weet ik niet. Wat ik wel weet is dat we allemaal weleens voor enge, verdrietige, heftige of oneerlijke situaties komen te staan. De ervaringen zijn vaak vervelend én leerzaam. Deze twee belevenissen kunnen naast elkaar bestaan zonder elkaar te ontkrachten. Het is me opgevallen dat in deze tijd van corona, veel mensen dingen zeggen als: 'Eigenlijk gaat het heel goed en heb ik veel tijd voor mezelf. Ja, het is natuurlijk wel heel erg dat er een virus heerst.' We lijken ons te excuseren voor het feit dat we genieten van mooie dingen in lastige tijden. Wat ik je daarover op het hart wil drukken is: dat mag. Je mag genieten als er moeilijke dingen gebeuren. Je mag zien dat er voordelen aan zitten. Het *má*g. Er is altijd plek voor meerdere ervaringen, die naast elkaar kunnen bestaan.

WAAR GAAN WE HEEN?

Dit boek gaat niet over de wereld verbeteren, ondanks dat mensen die mij kennen, weten dat ik soms niet op kan houden met idealistische speeches en verhitte discussies. Het gaat ook niet over hoe je zou moeten zijn als persoon, wat goed is en slecht of hoe je een beter mens kunt worden.¹ De lessen gaan over jou en je verhouding tot de wereld.

Een aantal jaren geleden had ik een wat filosofisch gesprek met mijn baas. Hij zei: 'Is het eigenlijk niet gek dat we onszelf als een klein stukje van Nederland zien, Nederland als een klein stukje van Europa, Europa als een klein stukje van de wereld, de wereld als een klein stukje van de Melkweg en de Melkweg als een ieniemienie

1. Je zult me waarschijnlijk regelmatig betrappen op waardeoordelen in mijn tekst. Soms is dat omdat ik een punt wil maken, maar vaak ook omdat ik het zelf niet altijd doorheb en nog aan het leren ben. Lees hier gerust overheen en wanneer je er een oordeel over hebt of je goed voelt dat je het gespot hebt, hoop ik dat je kunt glimlachen en de lessen over oordelen, ego en vergeving toepast.

stukje van het universum?’ Toen ik vroeg waarom, zei hij: ‘Nou, omdat wat wij als allergrootst beleven, onze innerlijke wereld is. Daarna komt onze omgeving, nog verder Europa, de wereld, en van de Melkweg en van het universum krijgen we al helemaal weinig mee.’ Die uitspraak heeft genoeg indruk op me gemaakt om hem jaren later hier op te schrijven. Als het namelijk zo is dat onze innerlijke wereld voor ons allemaal het allerbelangrijkste op aarde is, dan kunnen we er maar beter voor zorgen dat we daar zo behaaglijk mogelijk wonen. Dat is precies wat we in dit boek gaan doen. We gaan je innerlijke wereld aandachtig bekijken, opruimen en er een zo comfortabel mogelijk thuis creëren.

Je zult in dit boek af en toe merken dat ik naar wat spirituele en/of boeddhistische ideeën verwijs. Mocht je daar helemaal niets mee hebben, prima! Alles in dit boek is toe te passen zonder ook maar een greintje verbinding te hebben met het esoterische.²



De oefeningen waar een audio-icoontje bij staat, kun je vinden op www.lottecloostermans.nl/oefeningen en op www.milinda-uitgevers.nl/de-nieuwe-kleren-van-het-ego. Zo kun je ze lekker met je ogen dicht doen en kun je mij het leeswerk laten doen.

2. Voor mij voelt praten over spiritualiteit altijd een beetje als praten over seks: het is heel persoonlijk, soms een beetje afstotelijk en je wilt absoluut niet dat een willekeurige voorbijganger zomaar zijn/haar specifieke voorkeuren en ervaringen over je uitstort zonder even te checken of jij daar oké mee bent.



Heldenverhaal

In dit boek ga je op je eigen *hero's journey*. De hero's journey is een klassieke verhalenstructuur die in verhalen door de hele geschiedenis en uit alle windrichtingen terug te vinden is. We gaan op zoek naar de verborgen verhalen en overtuigingen in jouw leven. Je komt oog in oog te staan met zwendelaars, schaduwfiguren en misleiders die zich in je hebben verstopt. Soms springen ze uit onverwachte hoek op je af. Andere keren heb je hen al jarenlang vanuit je ooghoek zien zitten, maar besloot je stug te doen alsof ze er niet waren. Gelukkig zijn er ook helpers, mentoren en narren die meegaan op je avontuur. Zij wijzen je de weg, bieden je wijsheid en tappen af en toe een goede mop.

Elk goed heldenverhaal heeft een aantal vaste aspecten: het *vertrek*, de *beproevingen*, de *inwijding* en de *terugkeer*. Vroeger, toen ik als klein meisje *Bassie & Adriaan* keek, hoopte ik altijd dat ze de beproevingen over zouden slaan. Ik dacht dan: 'Kunnen die boeven niet gewoon één keer wegblijven, zodat Bassie & Adriaan gewoon samen leuke dingen kunnen doen?' Keer op keer zat ik als kleuter met grote spanning te kijken of de Baron hen deze keer toch te slim af zou zijn. Al die uitdagingen vond ik maar stressvol.

Alle goede films, series en boeken hebben echter een rauw randje. Er zijn altijd momenten van ongemak. Zonder beproeving is er geen overwinning, geen transformatie en geen groei. Wie zit er nu te wachten op een film waarin de hoofdrolspeler een comfortabel leven zonder avonturen leidt? Dit geldt niet alleen voor fictie. In ons leven komen we keer op keer voor verrassingen te staan. Soms zijn we dit helemaal zat en willen we niets liever dan rust en voorspelbaarheid. Andere keren zijn we juist helemaal klaar voor avontuur en lijkt er maar niets te gebeuren. Juist doordat we dit niet kunnen voorspellen, blijft ons leven een spectaculair schouwspel.

We kunnen dan wel niet voorzien wat het leven brengt, we kunnen er ons wel op

voorbereiden. Veel van de beren op de weg zullen namelijk vanbinnen verslagen worden, terwijl de wereld om je heen gewoon lijkt door te gaan. Hiermee gaan we in dit boek aan de slag. Het zal af en toe knallen, schuren en oncomfortabel zijn, maar zonder wrijving geen glans.



Vertrek

Wie weet ben je al een tijdje zoekende of misschien ben je gewoon nieuwsgierig naar de wereld voorbij wat je nu kent. Hoe dan ook, vanuit je bekende patronen heb je besloten verder te willen gaan kijken. Voordat je echt op pad gaat, merk je mogelijk wat twijfel. Je vraagt jezelf af of je wel zin hebt om je vertrouwde stekje te verlaten en of het niet gevaarlijk is daarbuiten. Gelukkig is er in ieder heldenverhaal een mentor. In dit geval, heb ik de eervolle taak om die rol op een stukje van je tocht te vervullen. Mijn naam is Lotte. Ik stel je vragen, deel mijn ervaringen en geef je opdrachten mee. Ik loop het hele boek naast je, zodat je niet alleen bent tijdens alle spannende beproevingen die je tegenkomt. Soms zal je mijn adviezen aannemen, soms zal je je ontzettend aan me ergeren en soms zullen we uren naast elkaar lopen zonder iets te zeggen. Als je het fijn vindt, kun je ook nog een innerlijke gids erbij vragen om je op je pad te begeleiden. Dit kan een beschermengel zijn, een religieus figuur of het vliegende spaghettimonster; dat is helemaal aan jou. Uiteindelijk ben jij de enige die kan besluiten hoe je met de beproevingen omgaat en ben jij de enige die ze aankan. Jij staat altijd aan het stuur.

Off we go!