

Sanatan de Jongh Swemer

# Dansen met je Ego



Wijsgerige aanwijzingen  
om je vrij te maken

Uitgeverij Artscience



Foto: Elsja Lewin

***Hoe ontstaat je Ego?***

***Wat is het precies?***

***Heb je het wel nodig?***

***Maakt je Ego je sterk of juist kwetsbaar?***

***Wat zijn de valkuilen van je Ego?***

***Hoe ga je daarmee om?***

***Kun je plezier hebben van je Ego?***

***Kun je dansen met je Ego?***

ISBN 978-94-92079-54-1



**Boekencoöperatie**

NUR 734 (Praktische filosofie)

Sanatan de Jongh Swemer

# Dansen met je Ego

Wijsgerige aanwijzingen  
om je vrij te maken

Uitgeverij Artscience

Sanatan de Jongh Swemer, *Dansen met je Ego*  
Copyright © 2021 Sanatan de Jongh Swemer (tekst en tekeningen)  
en voor deze uitgave Boekencoöperatie Nederland U.A.  
Een uitgave van Artscience, onderdeel van de Boekencoöperatie  
Omslag, opmaak: Ewout Storm van Leeuwen  
De tekeningen bij de hoofdstukken en op het omslag zijn van de  
auteur  
Foto auteur: Elsja Lewin  
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden  
gereproduceerd zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.  
*boekcoop@gmail.com*  
[www.boekencooperatie.nl](http://www.boekencooperatie.nl)

NUR 734 (Praktische filosofie)  
ISBN 9789492079541 (papieren boek)  
ISBN 9789492079558 (e-boek)

## INHOUD

1- Hoe ontstaat je Ego?	7
2- Ben je wel je lichaam?	12
3- Jouw gedachten, meningen en overtuigingen	14
4- Jouw gevoelens en emoties	16
5- Is Ego het grootste bijgeloof?	19
6- Omgaan met kritiek en complimenten	20
7- Zie het gevaar van vergelijken	23
8- Van verwachtingen naar teleurstellingen	25
9- Filters in het bewustzijn	27
10- Dansen met je Ego vanuit je stiltepunt	28
11- Over veranderlijkheid en vergankelijkheid	30
12- Er is geen eigen 'IK'	32
13- De spannende dynamiek van dualiteit	35
14- Samenvattend verder	37
15- Stilte ervaren	41

EGO: zelfbewustzijn, zelfgevoel (van Dale)

## Inleiding

*Hoe ontstaat je Ego?*

*Wat is het precies?*

*Heb je het wel nodig?*

*Maakt je Ego je sterk of juist kwetsbaar?*

*Wat zijn de valkuilen van je Ego?*

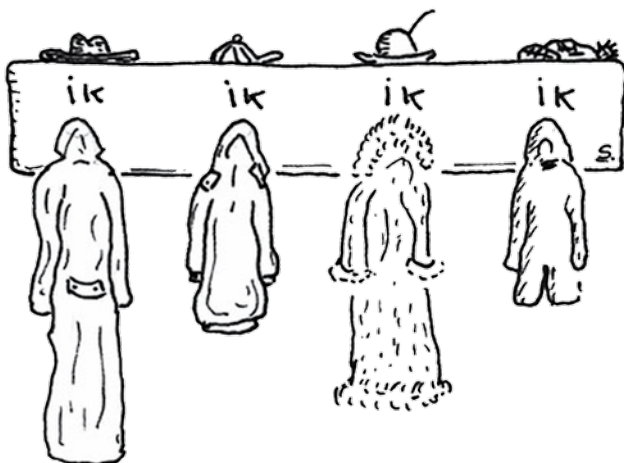
*Hoe ga je daarmee om?*

*Kun je plezier hebben van je Ego?*

*Kun je dansen met je Ego?*

Dit boekje is een nadere kennismaking met je Ego.

## Hoe ontstaat je Ego?



**A**ls je wordt geboren heb je nog geen zelfbeeld, geen zelfbewustzijn en weet je niet wie je bent. Maar je bent er wel.

In dit beginnende mensenleven heb je nog geen enkele ervaring gehad en ben je wat dat betreft een onbeschreven blad. Je hebt geen kattenkwaad uitgehaald, bent niet verliefd geweest en hebt nog niet ontdekt dat je rode bieten niet lekker vindt.

Je bent een totale oorspronkelijkheid die nog niet is benoemd, maar die we voor het gemak de naam IK (met hoofdletters) geven.

Dat IK heeft wel veel potentieel, talenten, sterke- en zwakke kanten. Die zijn genetisch bepaald. Veel daarvan heb je gekregen van je voorouders, zoals de kleur

van je haar en je ogen, of je lang en slank zult worden of kort en gespierd en of je muzikaal bent of toondoof.

Maar je hebt ook eigenschappen die uniek van jou zijn.

Je bent een jong mensenkind dat allereerst instinctief een tepel zoekt omdat je honger hebt en gaat huilen als je die niet kan vinden.

Een van de eerste dingen die je als baby steeds hoort is je naam. En langzaam begint het tot je door te dringen dat je kennelijk Marjolein bent of Alexander. Dat is de eerste bouwsteen van je Ego.

Er is een goede kans dat je de rest van je leven op de vraag: Wie ben je? antwoordt met: Marjolein, of Alexander, en dat je je daarmee ook voorstelt aan andere mensen. Het is je eerste identiteit in het leven.

De tweede is meestal dat je leert dat je een meisje of een jongen bent. Hierna volgen de identiteiten in rap tempo elkaar op. Je bent telg van een familie waarvan velen dezelfde achternaam hebben en jij ook. Je leert dat je behalve kind van je ouders ook broer of zus bent en neef of nicht en kleinkind.

Naarmate je ouder en volwassen wordt, kent men je als leerling van een bepaalde school of student bij een instituut. Men weet bij welke sportclub je hoort en wat je beroep is. Je leert dat je dat allemaal bent en daarmee zijn het allemaal stukjes Ego.

Er zijn identiteiten die je je hele leven houdt, zoals bijvoorbeeld kind van je vader en moeder, maar ook een



heleboel die kortstondig en tijdelijk zijn en voortdurend wisselen.

Bij elke identiteit hoort een bepaald gedrag of houding. Een rol die je speelt.

Laten we als voorbeeld een dag nemen in het leven van Marjolein, getrouwd met Peter. Samen hebben ze twee kinderen en ze heeft een zelfstandige baan.

De wekker gaat af en Marjolein wordt wakker naast Peter. Ze schiet in de rol van echtgenote, kijkt of hij ook wakker is en zegt dat ze de kinderen gaat wekken en ontbijt maken. Bij de kinderen is ze de moeder en tegelijkertijd de echtgenote wanneer Peter beneden komt.

Zodra ze man en kinderen op tijd het huis heeft uitgewerkt, stapt ze in haar kleine Fiat 500 en rijdt naar haar werk. Onderweg is ze een vrouw achter het stuur en deelneemster aan het verkeer. Zodra ze uitstapt op de parkeerplaats wordt ze een voetganger die moet uitkijken bij het oversteken.

Op het werk speelt ze voortdurend wisselende rollen, naar haar collega's, naar de directeur en naar de buitenwacht. Wanneer tussendoor een goede kennis opbelt, is ze aan de telefoon de vriendin.

Het spelen van al die steeds wisselende identiteiten is als het voortdurend aan- en uittrekken van jassen, jasjes en jacks die aan een kapstok hangen. Daar passen soms ook hoeden, petten of mutsen bij. Maar de vraag is: wie of wat is de kapstok?

Het is je IK dat geleerd heeft te denken dat je al die

identiteiten ook werkelijk bent. Het zijn als kleine 'ikjes' die aan de grote IK worden opgehangen.

Die rollen moet je leren spelen om goed te kunnen functioneren in de maatschappij en in je cultuur. Het wordt je allemaal bijgebracht door je ouders, op school, bij de sportclub, enz.

Dat heet opvoeding.

Opvoeding zou je ook een conditionering kunnen noemen en kan in verschillende culturen anders zijn.

Wordt je in Nederland geboren, dan leer je bijvoorbeeld eten met mes en vork. Je moet met twee woorden spreken als je beleefd wilt zijn en dankjewel zeggen als je iets krijgt of wanneer iemand iets voor je doet.

Maar staat je wieg bijvoorbeeld in Japan, dan leer je zitten op een tatami-mat in plaats van op een stoel. Je eet met stokjes en je oefent je in de kunst van het correct buigen volgens maatschappelijk protocol.

Een kind in India evenwel leert eten met de vingers van de rechterhand en hoe het balletjes maakt van rijst met curry, om die met de duim in de mond wippen.

Zo heeft elke cultuur en maatschappij zijn eigen gewoontes en rolpatronen die nodig zijn om soepel te kunnen bewegen en navigeren in het dagelijks leven. Elk van die rollen hoort bij een identiteit en is een deel van je Ego.

Nationaliteit en religie zijn ingrijpende maatschappelijke en culturele identiteiten. Het zijn groepsidentiteiten

die een belangrijk deel van je Ego kunnen vormen en waarmee je gemanipuleerd kunt worden tot daden waar je anders niet toe zou komen. Je bent bijvoorbeeld een Nederlander en iemand zegt dat alle Nederlanders lafbekken zijn. Dat raakt je en je kunt kwaad worden. Maar als iemand zegt dat alle Eskimo's lafbekken zijn zal het je een zorg zijn, want je bent geen Eskimo; je identificeert je daar niet mee.

Veel ernstiger kan het zijn wanneer je land wordt aangevallen, want dan wordt jij aangevallen en ga je vechten. De geschiedenis is vol voorbeelden van jonge mensen, soms duizenden, die er toe worden gebracht om andere jonge mensen te vermoorden die ze niet eens kennen.

Religies kunnen op dezelfde manier manipuleren. Daarvan zijn voorbeelden genoeg in heden en verleden, van kruistochten tot cartoons.