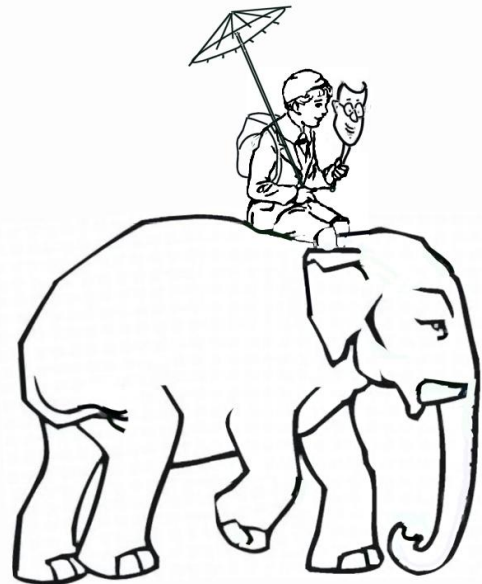


Een model van onze psyche; de gemaskerde kornak of olifantenberijder



De psyche en vooral de relatie tussen ons ego, onze ziel, onze driften, ons masker en onze wil is altijd onderwerp geweest van metaforische beelden. Naast woorden spreekt een beeld op een andere manier aan, het is een goede manier om de samenhang duidelijk te maken. Er zijn allerlei beelden gebruikt, zoals bij Plato, die in "Phaedrus" de ziel beschrijft als een span gevleugelde paarden en een

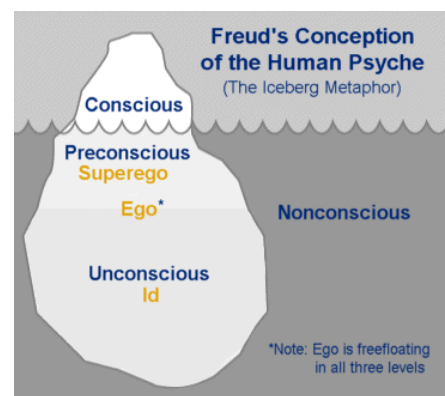


manner, die hen omhoog wil leiden naar het goede. Het ene paard is braaf en volgzaam, het andere rebels en lastig. Het edelste gedeelte van de ziel (de menner) stuurt naar de eeuwige waarheden. Het middelste gedeelte (het 'willige paard') bestaat uit de 'geestkracht' en het laagste gedeelte van de ziel (het

onwillige paard) zijn de ongeordende driften. De menner probeert met behulp van het willige paard het onwillige paard te sturen. In de Bhagavat Gita is er het beeld van de strijdswagen van Arjuna, die advies krijgt van z'n goddelijke menner Krishna. Aristoteles, die de ziel als het vormgevende beginsel van het lichaam ziet, gebruikt het beeld van de ambachtsman die de stof van het lichaam vormgeeft. Voor Freud's indeling gebruikt men wel het beeld van een ijsberg.

Een beeld dat ook vaak gebruikt wordt is dat van de olifant en z'n berijder. Jonathan Haidt bijvoorbeeld gebruikt in het boek "De Gelukshypothese" ook die metafoer om allerlei psychische processen duidelijk te maken. De berijder staat dan voor het rationele, bewuste denken en handelen, en de olifant voor de emoties en automatisch processen, het dierlijke stuk van ons gedrag. De berijder kan de olifant sturen, maar dat is betrekkelijk, want als de olifant echt wat anders wil, gebeurt dat, de onbewuste processen en gedragspatronen winnen.

In mijn visie behoeft het beeld van de olifant en zijn kornak (zo heet in India de berijder) aanvulling en wel door de berijder als het innerlijk kind te zien, die echter de wereld vooral een masker toont en verder is uitgerust met een rugzakje en een parasol, die een schaduw werpt. Op die manier is het mogelijk de noties van Freud en Jung een betere plek te geven en de relatie tussen ziel, psyche, ego, id,



superego, masker/persona en schaduw in beeld te brengen.

De olifant is een grotendeels onbewust stuk, met een eigen wil, die niet altijd overeenkomt met wat de berijder wil. Wanneer de olifant, begiftigd met een goede intuïtie, iemand op z'n pad tegenkomt of iets beleeft dan vertaalt zich dat in een fysieke (fight/flight) reactie of een emotie. Men voelt onrust, angst of opwinding, men vindt iemand aardig, iets mooi of lelijk. Er is, en dat is ook door hersenonderzoek bevestigd, altijd een soort bewaakinstinct aanwezig, dat onmiddellijk oordeelt of iets goed/fout, mooi/lelijk, veilig/gevaarlijk is en de passende signalen doorgeeft en reacties oproept in het lichaam. Die reacties worden dan, met wat vertraging, eerst als emoties en dan als gedachten opgemerkt door het bewustzijn.

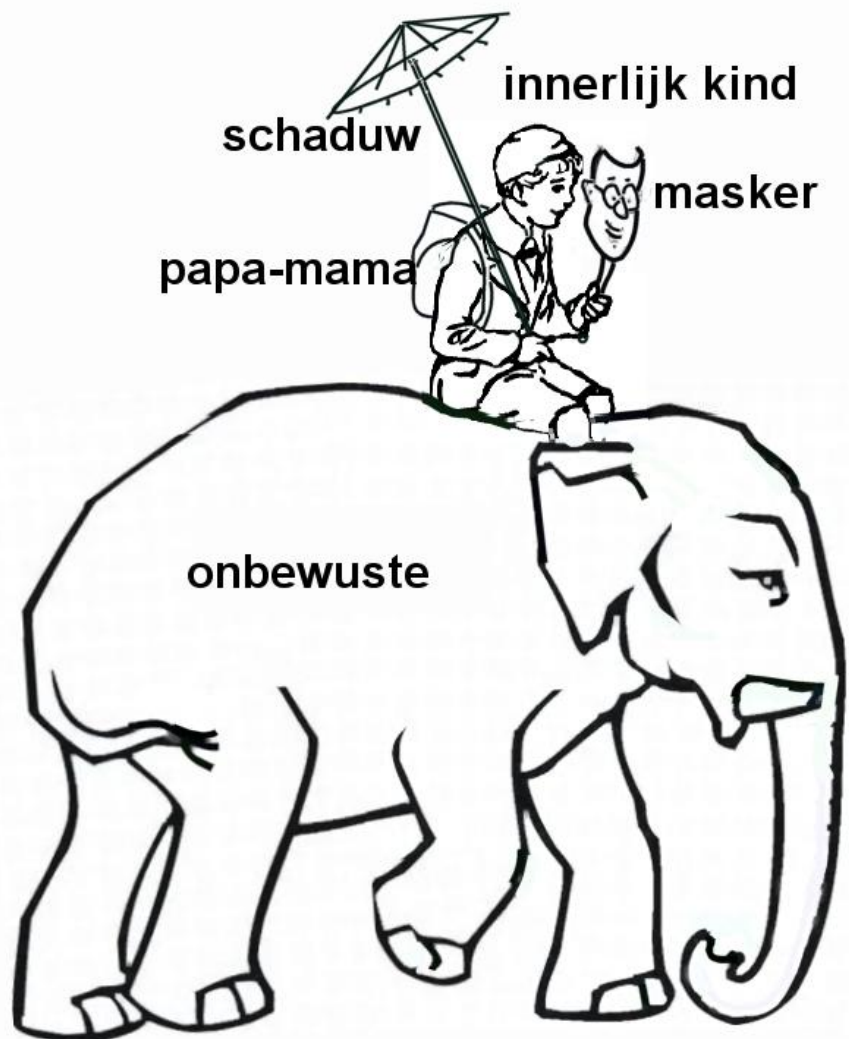
De olifant is dus, in het moment, de baas en laat alleen dingen, die voor hem niet belangrijk zijn, aan de berijder over, die zich daarmee echter inbeeld het geheel te besturen. Maar we weten, dat een dier bijvoorbeeld zelf goed de weg naar huis kan vinden en voor heel veel bezigheden, zoals eten, lopen, sex, slapen de berijder eigenlijk niet nodig heeft. Dergelijke automatische handelingen gaan ook goed, als de berijder letterlijk slaapt, en dat is ook hoe bijvoorbeeld Gurdieff onze dagelijkse gang van zaken afschildert, we laten de olifant maar doen, we gaan op "automatisch"

De berijder bestaat in dit model uit een innerlijk kind ofwel ons diepere zelf, die zich achter een masker verschuilt. Dat

masker is de persoonlijkheid of ego en we zijn gaandeweg gaan geloven, dat we dat masker zijn. We zijn ons masker en en (h)erkennen niet meer dat onze

"dagelijkse" persoonlijkheid een constructie is. Dat masker is in de loop van vooral onze kinderjaren gevormd, als bescherming voor het innerlijke kind en werktuig om met de buitenwereld, de "ander" om te gaan. Dat innerlijk kind is overigens ook niet onbeschadigd gebleven. Ook het kind heeft door de ervaringen en trauma's nog een laag gevormd om de kern, de vlam van de goddelijke ziel, maar daar kunnen we moeilijk bij. Alleen in dromen, als we

verliefd zijn en wanneer er aan de buitenkant (in ons lichaam of geest) signalen en symptomen



ontstaan, kunnen we vermoeden wat daar binnen mis is. Eckhart Tolle noemt die laag het pijnlichaam.

De relatie tussen de olifant, dat grote stuk onbewuste en automatische reacties die we enerzijds meegekregen hebben als genetische (DNA) informatie en anderzijds door de weggestopte levenservaring (dus door nature én nurture is gevormd), en de berijder is dus niet hiërarchisch de baas.

De olifant is het onbewuste, maar toont zich wel aan de buitenwereld, door de automatische reacties, maar ook door de uitstraling en omdat veel van ons gedrag en onze “maniertjes” cultureel en door het collectief onbewuste wordt bepaald.

De berijder is min of meer een adviseur, een raadgever en degene, die door verstandige omgevingskeuzes op termijn de olifant wat kan bijbrengen. Daarvoor is een goede band nodig, het bewuste moet het onderbewuste leren kennen, respecteren en vooral durven erkennen. Pas dan is het mogelijk, de olifant wat te trainen, de automatismen wat te veranderen en de koers van het geheel wat te verleggen. Vrije wil is in die zin voor wat betreft zelfsturing dus een langdurig en moeizaam proces, dat door therapie, meditatie of bepaalde middelen wel kan worden geholpen, maar waar vooral de berijder, die dan ook nog voorbij z'n masker moet durven gaan, zich voor moet inzetten..

De berijder is dus de misschien goedwillende en vriendelijke passagier van de onbewuste olifant, die het dier kan helpen om betere beslissingen te nemen en z'n aandacht op andere dingen te richten. Dat gaat niet door met het masker te zwaaien, het zijn de knieën van het innerlijk kind, die het contact met de olifant maken. En zijn knieën ook niet het arrogantiepunt in ons lijf?

Natuurlijk kan een bewuste berijder met veel wilskracht de olifant wel eens bedwingen, maar dat kost veel moeite, denk maar eens aan vermageren of stoppen met roken. De olifant wordt niet snel moe en geeft, omdat het een automatisme is, niet snel op. Een verstandige berijder zorgt er dan ook voor, dat de omgeving geen automatische reacties van de olifant veroorzaakt en dat er geen verleidingen zijn of probeert de olifant door oefeningen (meditatie, dansen, sport) op een ander spoor te krijgen. Het inzicht van de berijder, dat z'n olifant steeds weer dezelfde dingen doet, is meestal alleen niet voldoende om dat gedrag te “herprogrammeren”, daarvoor is herhaling en oefening nodig, pas dan verandert de olifant z'n “kunstjes”.

We moeten beseffen, dat ook anderen op een soortgelijke manier functioneren en ook zij niet de baas zijn over hun olifant. Automatische reacties, zoals die van afkeer of toeneiging, goed of slecht oordelen, het is meestal en zeker in eerste instantie, geen kwestie van rationele argumenten. De waarheid, die de olifant middels emoties, beelden en gedachten naar de berijder stuurt, is een subjectieve olifantenwaarheid, het is de eerlijke reactie die voortkomt uit het persoonlijke en collectieve onbewuste. Alleen zijn er veel subjectieve olifantenwaarheden en ze zijn niet allemaal gelijk, dus enige tolerantie voor de eigen en andermans waarheid is gepast.

Iemands reactie kan in tweede instantie weliswaar rationeel, doordacht en “verstandig” zijn, maar de eerste indruk is vaak bepalend. Eerste indrukken wellen als luchtballonnen omhoog, komen vanuit het onbewuste en bereiken het bewuste eerst via de emotionele laag en dan als gedachten, die soms in dat proces vervormd raken. Wie grip wil krijgen op dat proces doet er goed aan aandacht te geven

aan waardoor en hoe z'n aandacht gevangen wordt, maar niet te reageren: "Notice that you notice, what you notice and don't react". Het ontraadselen van de boodschappen van de olifant is de beste manier om die ook omgekeerd weer wat bij te brengen.

Het innerlijke kind, dat in dit beeld zo leuk achter z'n masker zit (de persona van Jung), heeft nog een paar kenmerken. Op z'n rug zit een rugzakje, meegekregen van ouders en leraren en daarin zit wat Freud het super-ego noemde, de oppasser met een heel pakket normen en waarden, die het kind meesleept. Die zijn op zich niet slecht, maar wel eens zwaar en beperken het kind om vrij te spelen.

Verder is er een parasolletje, dat op de rug van het kind een schaduw werpt, dat is de donkere kant van het zelf, niet helemaal onbewust maar wel vaak weggestopt, die willen we niet zien, maar speelt wel mee. Die schaduw kan ook gezien worden als het beschadigde deel van het kind en staat in relatie met het masker. Dat masker is deels opgebouwd als bescherming tegen datgene, wat ook die schaduw veroorzaakte.

Schaduw, masker en super-ego zijn begrippen, die in de psychotherapie veel gebruikt worden en op deze manier een plaats krijgen in de olifant-berijder metafoor.

De metafoor van de olifant en de gemaskerde berijder is voor mij een krachtig beeld, dat kan helpen met het verklaren van veel psychische processen en reacties, die zich voordoen. Het dekt niet helemaal alle inzichten van de moderne psychologie, zo is een deel van de olifant ook bewust, maar is wel een goed startpunt om te praten en te denken over hoe wij als mens functioneren.

L.Sala

Febr 2011

