

Jezelf zijn, zo doe je dat!

November 2010 | Undercover

Op zoek naar de kern, de bron, de balans of wat dan ook. Jezelf zijn is hét credo van deze tijd. Maar hoe kom je erachter wie je bent? Is dat echt nodig? En wat levert dat je dan uiteindelijk op? Journalist Fleur Baxmeier – wars van spiritueel getut, maar niet vies van een uitdaging – gaat op zoektocht naar zichzelf. ‘Je moet jezelf openstellen, eens lekker losgaan’.

Wie ben je, wat wil je, wat kun je, wie wil je zijn? Noem me een simpele ziel, maar met die vragen houd ik me zelden tot nooit bezig. Ik ben Fleur, 32 jaar, journalist en dat is dat. Of nou ja, dat wás dat. Want sinds zo’n beetje iedereen in mijn omgeving van cursus naar cursus gaat ter verrijking van hun innerlijk leven, op zoek naar de kern, de bron, de balans of wat dan ook – ik noem trancedansen, een tiendaagse stilleretraite in een boeddhistisch klooster, meditatief kleien of pak ‘m beet zingen om je ziel te horen – begint het bij mij een beetje te kriebelen. Jezelf zijn is hét credo van deze tijd, moet ik daar niet ook iets mee gaan doen?

“Wat een onzin,” zegt vriendin L. “Je bent wie je bent en je doet wat je doet omdat je dat zo wilt doen.” Precies mijn gedachtegang, maar te kort door de bocht volgens vriendin M.: “Uitvinden wie je bent kan heel nuttig zijn. Ik ben jarenlang op zoek geweest naar mezelf – op allerlei manieren. Ik ging in m’n eentje op wereldreis, zocht de perfecte baan die ik niet vond en maakte heel veel vrienden die ik vervolgens weer heb gedelete. Door bewust bij dat proces stil te staan, heb ik ontdekt wat ik leuk vind en wat juist niet – en weet ik nu dus beter wie ik ben en wat ik wil.”

Dat klinkt best logisch en op een regenachtige dag waarop ik het ook allemaal even niet meer weet – ik heb geen zin in mijn schrijfoopdrachten, voel me zielig omdat ik altijd op foute mannen val en vraag me pathetisch af wat voor nut mijn leven eigenlijk heeft – besluit ik dat het moment is gekomen om met mezelf aan de slag te gaan. Ik – Fleur Baxmeier – ga op zoek naar mezelf. Uitvinden wie ik ben, waar ik sta en of dat is waar ik wil zijn. En wel nú.

Haal het beste uit jezelf

Ik begin simpel met een persoonlijkheidstest op www.123test.nl: De zeer betrouwbare Big Five die ook door loopbaanadviseurs en psychologen wordt gebruikt. Ik vul allerhande vragen (240 in totaal!) in over aanpassingsvermogen, zorgvuldigheid, scherpzinnigheid, fantasie en ga zo maar door, tik vervolgens via internet € 12,50 af en ontvang even later een heus ‘rapport’ in mijn mailbox. Ik ben een beetje zenuwachtig over de uitslag – stel dat erin staat dat ik een superirritant persoon ben? – maar blijk gelukkig op alle vijf de domeinen van de persoonlijkheid (extraversie, inschikkelijkheid, zorgvuldigheid, stabiliteit en openheid) heel gemiddeld te scoren. Ik ben redelijk op mezelf, maar ook hartelijk. Ik word door anderen als ‘boeiend’ beschouwd, maar ben soms ook te aanwezig. Ik heb weinig last van stress, máár: ik ben soms wel ‘een beetje neurotisch’.

Tsja. Twee A4-tjes vol informatie in de categorie nice-to-know, maar allemaal nét iets te algemeen om mezelf er echt door te leren kennen. Met andere woorden: er staat in het rapport niets dat ik diep van binnen niet allang wist. Maar geen paniek, wellicht biedt het stapeltje zelfhulpboeken dat ik in allerijl heb aangeschaft meer soelaas. De keuze in de boekwinkel was oneindig, maar ik heb – na lang wikken en wegen – gekozen voor *Hoe haal ik het beste uit mezelf*, *Bring home your heart* en *Ik ken mijn ikken – ontdek andere kanten van jezelf*.

Ik ken mijn ikken blijkt een toegankelijk geschreven boekwerkje dat gaat over het ontdekken en begrijpen van je subpersoonlijkheden: je ‘ikken’. Toegegeven: dat klinkt wat schizofreen, maar al snel herken ik mezelf in de Pusher die het anderen de hele tijd naar de zin wil maken,

het Innerlijke Kind dat zich onttrekt van verantwoordelijkheden en de Innerlijke Criticus voor wie goed nooit goed genoeg is. Vervolgens leer ik hoe ik deze ‘ikken’ kan managen – niet door ertegen te vechten, maar door ze te accepteren en daarna los te laten.

Dat is makkelijker opgeschreven dan gedaan, maar hé, het inzicht is er! En dat is al meer dan niets. Boek numero, twee *Bring home your heart*, belooft nieuwe perspectieven te bieden door middel van zeven eenvoudige vragen zoals: ken je jezelf? En: heb je de regie over jezelf? Maar de teksten zijn zo wollig en de oefeningen zo vaag (‘Richt je kruin naar de hemel en trek je kin in’) dat ik nog voor het einde van het boek afhaak. Nee, dan liever *Hoe haal ik het beste uit mezelf*. Dit zelfhulpboek voor doeners staat bomvol testjes, praktische oefeningen en heldere tips. Soms best confronterend – ik blijf me vaak aanvallend te gedragen – maar vooral leuk en leerzaam. Zo moet ik me minder laten leiden door de mening van anderen en vaker gaan voor wat ik zélf wil.

Een baan die bij je past

De hamvraag die daarop volgt is: wát is het eigenlijk precies dat ik wil? En hoe ontdek ik dat? “Ik heb onlangs een trainingsweekend NLP gedaan, vertelt collega G. als ik mijn ‘probleem’ tijdens de lunch aanklaagt. “Je leert dan door middel van allerlei hersentrainingen om je dromen te achterhalen en nieuw leven in te blazen.” Vriendin J. zweert bij een dagelijks half uurtje mediteren omdat ze daar ‘zo lekker van in haar kracht gaat staan’ en buurvrouw K. tipt het gratis te downloaden e-book van coach Brigitte van Tuijl (www.britgettevantuijl.nl) waarmee je er in zeven stappen achter komt wat je op werkgebied écht wilt zodat je een baan vindt die bij je past.

NLP klinkt me net iets te sekteachtig in de oren, maar mediteren lijkt me een goed plan. En zo waar, na een week waarin ik elke dag een half uur op een matje aan niks zit te denken, voel ik me rustiger in mijn hoofd, helderder én meer mezelf! Opgepept neem ik het e-book van Brigitte van Tuijl door en kan na de laatste pagina niet anders concluderen dan dat ik mijn droombaan al héb gevonden. Afgezien van een incidentele misantropische bui op een regenachtige middag heb ik altijd plezier in wat ik doe, mijn werk inspireert me, ik krijg er energie van en ik voel me er goed bij.

“Je hebt inderdaad een baan die bij je past,” zegt ook dierengedragdeskundige Inge Pauwels die ik een paar dagen later bezoek voor een workshop Hondenspiegel. Het klinkt gek, maar door het gedrag en de lichaamstaal van mijn hond Hummer te observeren kan zij aflezen wie ik ben en wat mijn knelpunten zijn. “Maar ik zie ook dat Hummer nogal onverschillig en gereserveerd is. Ze gedraagt zich vrij afstandelijk en uit de hoogte – en als ik jou zie zitten, met je armen over elkaar, defensieve blik in je ogen en onderuitgezakt – geldt dat ook voor jou.”

Dat is even slikken. Aan de andere kant: ik wilde toch zo graag weten wie ik ben? “Je hebt een muurtje om je heen gebouwd,” zegt Inge. “Dat voelt veilig, maar werkt heel beperkend. Het belemmert je om jezelf te zijn. Sta niet steeds stil bij wat andere mensen over jou en je gedrag zouden kunnen denken, maar stel jezelf open voor en ga eens lekker los. Doe wat jij wilt doen.” Grappig, want dat advies kwam in het boek *Hoe haal ik het beste uit mezelf* ook al naar voren. En nu ik erover nadenk, trek ik me de mening van andere mensen ook altijd erg aan. Sterker nog: ik vind de mening van mijn vriendinnen/moeder/opdrachtgevers vaak belangrijker dan die van mezelf. Kan dat niet anders, kan dat niet beter?

Geniet van het hier en nu

In de weken die volgen perfectioneer ik het managen van mijn ‘ikken’ (door erop te letten dat ik mijn verantwoordelijkheden neem en minder perfectionistisch te zijn), vertrouw ik vaker op mijn eigen intuïtie (in plaats van te focussen op de mening van anderen), probeer ik me meer open te stellen (rechttop zitten en niet onverschillig doen!) en vaar ik zoveel mogelijk mijn

eigen koers: het is per slot van rekening *mijn* leven, niet dat van mijn vriendinnen, familie of opdrachtgevers. Eerlijk is eerlijk: het proces gaat met vallen en opstaan, maar ik boek zeker resultaat. Is de zoektocht naar mezelf daarmee ten einde of valt er nog meer te ontdekken?

“De zoektocht naar jezelf is in principe nooit klaar,” zegt psycholoog Frederike Mewe van de praktijk Train je talent. “Je bent je hele leven bezig om jezelf te leren kennen, want elke levensfase brengt nieuwe vragen met zich mee. Je ontmoet nieuwe mensen, komt in onbekende situaties terecht en leert daardoor weer meer over jezelf. Dat is een proces dat nooit stopt. Het is goed om af en toe stil te staan bij wie je bent, maar je zult nooit alle antwoorden vinden. Je leven is die zoektocht, dus probeer vooral in het hier en nu uit te zoeken wat je wilt en doe dat ook.”

Kortom: een portie zelfreflectie op z’n tijd kan geen kwaad, maar jezelf leren kennen moet geen doel op zich worden. In dat opzicht zit ik op de goede weg. Ik ben zeker van plan mijn zelfhulpboeken nog eens in te kijken, blijf elke dag een half uurtje mediteren en heb de wijze raad van Inge Pauwels in mijn achterhoofd opgeslagen, maar ik besef ook dat ik niet zenuwachtig hoeft te worden omdat ik mezelf niet tot in puntjes kan analyseren. Je hoeft namelijk niet naarstig op zoek te zijn naar jezelf, je moet gewoon jezelf zijn. En laat dat nu iets zijn dat helemaal vanzelf gaat. Wat een rust!

3 x leer jezelf kennen

- Veel mensen laten zich (te) veel leiden door de mening van andere mensen. Sta daarom eens een week lang bewust stil bij situaties en vraag je af: wat wil ik nu? Voel ik weerstand? Of sta ik hier voor 100% achter?
- Maak een lijstje met je sterke en minder sterke eigenschappen. Vraag drie mensen in je naaste omgeving om ook zo’n lijstje over jou te maken en bespreek de resultaten samen. Juist door de feedback van andere mensen krijg je nieuwe informatie over jezelf – en leer je jezelf dus beter kennen.
- Schrijf twee weken lang aan het einde van elke dag drie dingen op die je energie gaven of die je heel leuk vond. Zo ontdek je wat jij belangrijk vindt in het leven.

Bron: Frederike Mewe van Train je Talent, www.trainjetaalent.nl.

Persoonlijke APK

Leef je het leven dat je wilt? Zou je weer voor deze relatie kiezen? En: is je werk je passie? Speel samen met je vriendinnen, vriend of familie *Het Persoonlijke APK-spel* en kom erachter wat je met je leven wilt bereiken en wat je daarin tegenhoudt. Door de vragen hardop uit te spreken, neem je jezelf eens goed onder de loep. Dat werkt verhelderend – en niet onbelangrijk – het is nog leuk ook. *Het Persoonlijke APK-spel*, Petra de Ree, Uitgeverij Thema, € 39,95.

Vragen om bij stil te staan

- Ben jij introvert of extravert?
.....
- Hoe ga je om met veranderingen?
.....
- Kun je in tien regels je droombaan omschrijven?
.....
- Durf je helemaal jezelf en dus authentiek te zijn?
.....
- Ben je in staat je eigen mening te formuleren?
.....

Bron: *Hoe haal ik het beste uit mezelf*, Ursula van Stekelenburg, € 22,50, Uitgeverij
Thema