

## Whitepaper 'van iemand zijn naar zijn'

### De blog: 'Identiteitscrisis'

#### Herken je dit?

Ben je wel eens onzeker over jezelf of je voldoet aan de eisen die er jou worden gesteld, door jezelf of door anderen? Twijfel je wel eens of je goed genoeg bent op jouw manier? Heb je wel eens het idee dat anderen het veel beter doen dan jij en voel je je daardoor weleens vervelend of minder? Ben je niet tevreden met de huidige situatie en wil je vaak of altijd meer? Is het antwoord op een van deze vragen 'ja', dan is er een grote kans dat je een (kleine) identiteitscrisis doormaakt. Wees gerust, dat is heel normaal. Echter, als je deze kleine identiteitscrisis niet aanpakt, dan kom je uiteindelijk vroeg of laat in een grote (midlife) crisis terecht.

#### Wat is identiteit?

'Laat werk niet je identiteit bepalen kopte laatst het NRC. De strekking van laatste artikel is dat het in tijden van flexibilisering en robotisering wellicht verstandig is je identiteit niet te veel te zoeken in je baan. Dit is misschien makkelijker gezegd dan gedaan. Zeker in een maatschappij waarin iedereen iemand wil zijn. Identiteit wordt niet alleen afgemeten aan je baan maar ook aan je opvattingen, je religie, je prestaties, je profilering op Facebook, enzovoorts. Identiteit laat zich misschien wel het makkelijkst definiëren door de puntjes in te vullen achter 'ik ben iemand die.....'

#### Identiteitscrisis

Een 'crisis', groot of klein, ligt makkelijk in het verschiet als het beeld dat je van jezelf hebt niet overeenkomt met de werkelijkheid. Velen van ons maken dagelijks een kleine identiteitscrisis door. Kinderen kunnen zeggen 'niemand vindt mij leuk' als ze één dag geen speelkameraadje hebben en bij veel mensen doet het iets met hun eigenwaarde als anderen een veel leuker leven lijken te leiden (op Facebook) of als iemand hun standpunt afkeurt? Wellicht zie je dit niet als een crisis maar let eens op je eigen reactie als één van de bovenstaande zaken zich voordoet? Ga je harder je best doen? Mooiere foto's plaatsen op Facebook? Jouw standpunt nog hardnekkiger verdedigen? Dit zijn allemaal (kleine) stressreacties op het de aantasting van een beeld dat je van jezelf hebt.

#### Loskomen van je identiteit

In al deze dagelijkse aantastingen van je zelfbeeld zit ook een kans. De kans om los te komen van je zelfbeeld. De voordelen van loskomen zijn vele. Op persoonlijke schaal zul je meer geluk ervaren, minder depressie, meer innerlijke vrijheid, meer rust en meer compassie. Op interpersoonlijk niveau leidt de-identificatie tot dialoog, samenwerking en vrede. Immers als jij zelf niet meer op het spel staat als het bijvoorbeeld over jouw geloof gaat, hoef je je eigenwaarde ook niet meer te verdedigen door aan te vallen. Natuurlijk blijf je verschillende rollen spelen in dit leven zoals partner, ouder, kind, broodwinnaar et cetera. De kunst is deze rollen met verve te spelen maar je er niet mee te identificeren. Zo beweeg je in het leven van iemand zijn naar 'zijn'.

## Hoe laat je je identiteit los?

Hieronder schets ik een aantal hulpmiddelen die jou kunnen helpen te de-identificeren:

- 1) Ben je bewust als je identificeert en stop er dan onmiddellijk mee. Hiermee bedoel ik dat je de puntjes achter ik ben.... niet in gedachten en niet hardop invult. Alle identiteit en denken we én praten we ons zelf aan. Hoor je jezelf wel eens (in gedachten) zeggen 'ik ben iemand die zus of zo is'?

De eerste stap naar de-identificatie is je daar bewust van te worden. Als je het in gedachten doet, betrap jezelf dan op heterdaad en stop met die gedachte. Hetzelfde geldt voor gedachten of interne gesprekken waarin jij je verdedigt of waarin jij iemand aanvalt. Verdedigen of aanvallen zijn altijd vormen waarbij 'jij' op het spel staat. Probeer jezelf op heterdaad te betrappen als je dit soort gesprekken in jezelf hebt. In het begin is dit wellicht lastig en herken je wat je deed achteraf. Dit is niet erg. Het zal je helpen jezelf volgende keer sneller te betrappen.

Zit je in gesprek zeg dan i.p.v. 'ik ben iemand die....' → 'in die situatie had ik waarschijnlijk..... gedaan'. Zo stop je met jezelf aanpraten dat je op een bepaalde manier bent en laat je jouw manier van zijn open; een andere keer had je het misschien zus of zo gedaan.

- 2) Van denken naar voelen. Probeer op veel momenten op een dag de aandacht uit je hoofd te halen en te richten op het voelen van je lichaam. Dit is de verschuiving van iemand zijn (met meningen, gedachten, normen en waarden) naar zijn; just be.

Stoppen met identificeren vraagt om bewustzijn. Wie betrapt wie? Als je identificeren gaat veroordelen komen beiden, de identificatie en veroordeling ervan, uit dezelfde bron voort namelijk je automatische denken (=ego). De valkuil is dan dat je iemand wordt die....niet identificeert. En als het wel doet dan voel je je rot of heb je gefaald; een kleine identiteitscrisis ;-)

Of jezelf leren te betrappen is er een alternatief nodig namelijk voelen. In mijn boek *[Passie in Bedrijf. De weg ernaartoe](#)* beschrijf ik verschillende oefeningen die je kunnen helpen meer in je lichaam te komen. Door deze oefeningen te doen ontstaat er letterlijk ruimte in jezelf waarin je je eigen gedachten kunt waarnemen zonder dat ze met je aan de haal gaan.

- 3) Laat alle identiteitscrisissen toe. In alle zaken die je raken zit een kleine opening naar loskomen van identificatie met ideeën, overtuigingen, persoonlijke standaarden et cetera. Doorleef de emotie zonder van haar af te willen komen, zonder de werkelijkheid 'om' te denken en zonder de werkelijkheid naar jouw hand te zetten.

Deze oefening sluit aan bij punt 2. Als je identiteit wordt aangetast dan voel je emotie. Dit kan een knoop in je buik zijn, een angst, een boosheid et cetera. De kunst is deze emotie niet te worden maar haar te laten zijn. Als je haar *wordt* dan manifesteer je alle gedragingen die voor jou bij die emotie horen. Bij de emotie angst bijvoorbeeld zul je bijvoorbeeld jezelf terugtrekken of zoiets. In plaats van dit gedrag te manifesteren is de uitdaging de angst in je lichaam te voelen. Zonder haar te veroordelen, zonder haar te benoemen en zonder haar weg te willen halen. Je laat de angst gewoon voor wat zij is: iets dat je voelt. Het leven werkt wat dat betreft paradoxaal: als je emotie helemaal toelaat en niet weg wilt hebben, dan verdwijnt zij en daarmee haar dwingende gedachten.

Vond je deze blog leuk? Misschien vind je de blog over [midlife crisis](#) dan ook interessant.

In mijn boek [Passie in Bedrijf. De weg ernaartoe](#) vind je meer concrete oefeningen om stappen te zetten naar meer geluk, innerlijke vrijheid, rust en compassie.

Hulp nodig? Kijk dan op mijn [site](#) wat ik voor jou kan betekenen of kies voor een [kosteloos goed-op-weg-gesprek](#).