



Stephen Joseph

AUTHENTICITEIT

JEZELF ZIJN EN

WAAROM DAT

ERTOEF DOET

Over het boek

Velen van ons zijn ons leven lang op zoek naar authenticiteit. We streven naar een perfecte balans, waarbij we enerzijds hopen dat ons gedrag weerspiegelt wat we denken en voelen, en anderzijds dat onze gedachten en gevoelens weerspiegelen wie we werkelijk zijn.

In *Authenticiteit* presenteert psycholoog Stephen Joseph zijn frisse en inspirerende kijk op jezelf zijn, met praktische adviezen en oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan. Op basis van de wijsheid van de grote filosofen, inzichten en onderzoeksresultaten van psychologen en casestudy's uit zijn eigen praktijk laat Joseph zien waarom authenticiteit zo belangrijk is: het is de basis van ons geluk en de sleutel tot voldoening, vitaliteit en welzijn.

Over de auteur

Stephen Joseph is hoogleraar psychologie en gezondheid aan de universiteit van Nottingham, waar hij ook mededirecteur is van het Centre for Trauma, Resilience and Growth. Eerder verscheen zijn boek *De kracht van tegenslag*, over sterker worden door de keerpunten in je leven.

Van dezelfde auteur
De kracht van tegenslag

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken.
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:
www.facebook.com/Levboeken.

Stephen Joseph

Authenticiteit

**JEZELF ZIJN EN WAAROM
DAT ERTOE DOET**



Oorspronkelijke titel

Authentic

Copyright © 2016 Stephen Joseph

Vertaling

Elisabeth van Borselen

Omslagontwerp

b'IJ Barbara

Omslagbeeld

© Pogonici

© 2016 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0795 1

NUR 770

De illustratie op pagina 162 is geplaatst met toestemming van Kristin Neff.

De namen van de personen in dit boek zijn veranderd om hun privacy te beschermen.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veeleelvoudingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Ter nagedachtenis aan Carl R. Rogers (1902-1987)
die ons liet zien dat we het beste onszelf kunnen zijn
als we goede relaties hebben.

Wees trouw aan jezelf	9
1 De authenticiteitsformule	19

Deel I: Hoe je jezelf kunt zijn

2 Het is de bedoeling dat we onszelf zijn	47
3 Hoe we ontsporen en niet langer onszelf zijn	63
4 Leer te luisteren naar die wijze stem binnen in je	81
5 Herken je afweermechanismen	99

Deel II: Het belang van authenticiteit

6 Het florenderende leven	121
7 De authenticiteitsschaal	141

Deel III: In drie stappen naar authenticiteit:
dertig praktische oefeningen

8	Stap 1: Ken jezelf	171
9	Stap 2: Wees de baas over jezelf	181
10	Stap 3: Wees jezelf	191

Deel IV: Authentiek leven in de eenentwintigste eeuw

11	Bevorder authenticiteit bij je kinderen	209
12	Doorbreek de vergiftigde sfeer op je werkplek en ontwikkel leiderschap door authenticiteit	221
13	Bevorder authentieke relaties	231
14	Conclusie	241
	Dankwoord	251
	Bijlage 1: Hoe gelukkig ben je?	253
	Bijlage 2: Professionele hulp zoeken	255
	Verder lezen	259
	Noten	261
	Register	281

De titel van dit hoofdstuk is een citaat uit *Hamlet* van Shakespeare, waarin Polonius zijn zoon Laertes aanmoedigt om een vol leven te leiden zonder zelfbedrog.¹ Door de eeuwen heen hebben filosofen en andere geleerden gespeculeerd over wat het betekent om jezelf te zijn en een leven te leiden waarbij je trouw blijft aan jezelf. Verrassend genoeg is het pas in de afgelopen tien jaar dat psychologen wakker zijn geworden en deze wijze raad hebben opgemerkt en hem nauwkeurig zijn gaan onderzoeken.²

Toen ik in de jaren negentig van de vorige eeuw studeerde voor psychotherapeut, kwam ik voor het eerst het begrip ‘authenticiteit’ tegen in het werk van de geweldige, reeds overleden, Carl Rogers. Rogers was een van de invloedrijkste psychotherapeuten en psychologen van de twintigste eeuw. Voor Rogers betekende authenticiteit dat jij de regie over je leven in eigen hand had. Hij zag dit als een moeilijk proces waarin je altijd streeft naar het realiseren van je eigen behoeften en ondertussen met anderen op zo’n manier samenleeft dat ook aan hun behoeften wordt voldaan. Als zodanig vereist authenticiteit dat iemand zichzelf begrijpt, zich bewust is van zijn innerlijke, emotionele toestand en deze toestand weet duidelijk te maken aan anderen. Rogers was van mening dat het vermogen van mensen om op zo’n ‘harmonieuze’ manier te leven zou leiden tot het ‘goede leven’. Met het goede leven be-

doelde hij doelgerichter en zinvoller leven, en altijd en overal op zoek zijn naar een nog grotere authenticiteit.

Als psychotherapeut geloofde Rogers dat het mensen die hulp zochten vaak ontbrak aan authenticiteit in hun leven. Hij was van mening dat verdrietige ervaringen vaak een teken waren dat die persoon uit balans was, en dat het een schreeuw om hulp was om authentiek te worden.³

Om mensen te helpen authentiek te leven, ontwikkelde Rogers een soort psychotherapie die bekendstaat als de 'cliëntgerichte therapie'. Deze therapie is gebaseerd op het idee dat als mensen zich echt geaccepteerd voelen om wie ze zijn, ze dan niet de behoefte hebben om een masker op te zetten. In plaats van te doen alsof ze iemand anders zijn naar zichzelf en anderen toe, beginnen ze te luisteren naar de wijze stem die binnen in hen zit, en gaan ze authentiekere beslissingen nemen over hoe ze hun leven willen leiden. Als ze zelf authentiek worden, ook naar andere mensen toe, neemt hun leven een andere wending, en krijgt het betekenis en een doel.⁴

Toen ik eenmaal hoogleraar psychologie aan de universiteit was, was ik nog steeds geïntrigeerd door deze ideeën van Carl Rogers, maar tegelijkertijd was ik verbaasd over hoe weinig onderzoek ernaar was gedaan. Helaas zijn sinds zijn overlijden in 1987 de diepgang en de details van zijn ideeën in de vergetelheid geraakt bij de nieuwe generatie psychologen. Dat was althans het geval voordat de positief psychologen hun opgang maakten, en zij ervoor zorgden dat het onderzoek naar het goede leven weer in de mode raakte. Zij begonnen terug te kijken naar deze eerdere ideeën.

Vroeger waren de meeste psychologen alleen geïnteresseerd in de donkere kant van het leven, zoals depressiviteit, angsten en al die andere, vervelende dingen waar mensen door worden geplaagd. Voor de meeste mensen betekent welzijn de afwezigheid van problemen als depressiviteit, angsten, enzovoort. Slechts een handvol van de psychologen was geïnteresseerd om verder te

gaan dan wat ik het nulpunt noem, om de aanwezigheid van de toestand geluk en tevredenheid te begrijpen.⁵

Destijds, toen ik een interesse ontwikkelde in deze vroege ideeën van Carl Rogers, kwam er een briljante, nieuwe student bij mij werken. Alex Linley had net zijn masterdiploma psychologie gehaald. Hij stond bij mij ingeschreven om te studeren voor zijn doctoraal.⁶ Alex was enorm enthousiast over positieve psychologie, die tegen die tijd net in opkomst was en die meer aandacht begon te krijgen van wetenschappers. Hij zag potentie in het authenticiteitsidee. We wilden weten of we een manier konden vinden om authenticiteit te meten, en of het inderdaad de weg was naar een gelukkig en vervuld leven. Samen stelden we een lijst met vragen op waarvan wij dachten dat het belangrijk was om ze te stellen. Later gingen we, in samenwerking met andere studenten en collega's Alex Wood, John Maltby en Michael Baliasis, verder met het ontwikkelen van de eerste psychometrische test gebaseerd op de authenticiteitstheorie van Carl Rogers, ook wel de Authenticity Scale, de authenticiteitsschaal, genoemd.⁷

We waren geïnteresseerd in de vraag of authentiekere mensen gelukkiger waren. We kwamen erachter dat vergeleken met een reeks andere persoonlijkheidsfactoren, authenticiteit altijd bovenaan stond als de factor die het eenvoudigst gelukkige mensen van ongelukkige onderscheidde. Tegenwoordig wordt de authenticiteitsschaal door veel onderzoekers en psychologen overal ter wereld gebruikt, en heeft hij de weg voorbereid voor de nieuwe authenticiteitswetenschap, die ons laat zien dat een authentiek leven leiden misschien wel de beste garantie is voor blijvende vervulling.

Het was niet slechts in de steriele wereld van ons laboratoriumonderzoek dat ik het belang van authenticiteit begon te begrijpen. Inmiddels bekleedde ik een nieuwe positie als mededirecteur van het Centre for Trauma, Resilience and Growth, waar ik, samen met mijn collega Steve Regel, geïnteresseerd was in het begrijpen van de opmerkelijke veranderingen in mensen die trauma en tegenslag hadden ervaren. De meeste van onze patiënten leden aan

posttraumatische stress, maar intrigerend genoeg stelden we ook vast dat velen van hen spraken over hoe ze oog in oog hadden gestaan met de dood, en hoe hen dat op nieuwe mogelijkheden in het leven had gewezen. Ook stelde het hen in staat om nieuwe kracht uit zichzelf te putten. Positief psychologen hebben nu een definitie voor zulke veranderingen bij trauma-overlevenden, namelijk 'posttraumatische groei'.⁸ Terwijl ik meer leerde over posttraumatische groei, werd het me duidelijk dat alle overlevenden dezelfde wens hadden. Ze wilden leven op een manier die beter paste bij wie ze echt waren. Wat het kenmerkendste leek te zijn van posttraumatische groei was hoe deze groei ervoor zorgde dat iemand zijn levensverhaal opnieuw vormgaf en het in lijn wilde brengen met zijn doelen en waarden, waardoor er een grotere samenhang in zijn leven ontstond. Naar mijn mening ging posttraumatische groei werkelijk over hoe het ervaren van tegenslag werkt als een katalysator voor de wens van mensen om authentieker te leven.⁹

Streven naar authenticiteit betekent niet dat je een leven krijgt dat vrij is van pijn, angst, verdriet of leed, maar het stelt ons wel in staat om doelgerichter en zinvoller te leven, vooral als je wordt geconfronteerd met lijden. Trauma leert mensen dat het leven kort en kostbaar is, en dat het daarom slim is om het ten volle te leven, op een manier die leidt tot het veranderen van prioriteiten zodat je in je leven doet wat echt belangrijk is. Als we geluk hebben, leiden we ons leven zonder trauma's op te lopen, maar vaak is de keerzijde van een leven dat vrij is van tegenslag dat we slaapwandelen door ons leven gaan zonder een enkele waarschuwing te krijgen die ons eraan herinnert wat echt belangrijk is. Het lijkt tragisch dat zovelen van ons pas als we worden geconfronteerd met onze eigen sterfelijkheid of die van een geliefde, beseffen dat we ons hebben gericht op de verkeerde dingen. Pas dan, in het licht van tragedie en verlies, waarderen we wat we hadden en beginnen we onze levens te veranderen zodat ze authentieker zijn.

Ik was nieuwsgierig naar hoe ik het beste de wijsheid van trauma-

overlevenden met mijn andere patiënten kon bespreken. Moeten we wachten totdat het noodlot toeslaat voordat we deze waardevolle les kunnen leren? Of kunnen we er gewoon voor kiezen om nu de weg van authenticiteit te bewandelen? Wat ik heb geleerd, is dat we dat kunnen. Als we ervoor kiezen, kunnen we leren van de wijsheid van anderen en ons realiseren wat echt belangrijk is: een authentiek leven.

Onderzoek uitgevoerd door Bronnie Ware, een Australische palliatieve verpleegkundige, laat zien dat mensen die op het punt stonden te overlijden het meeste spijt hadden van het feit dat ze niet de moed hadden gehad om een leven te leiden waarbij ze trouw waren gebleven aan zichzelf.¹⁰ Ik ervaarde dit nog niet zo lang geleden zelf ook, nadat mijn vader te horen had gekregen dat hij kanker had. Broos en aan bed gekluisterd, keek hij me op een middag aan en zei: 'Ik heb me mijn hele leven zorgen gemaakt over dingen die niet belangrijk zijn. Zorg ervoor dat je plezier hebt; het gaat allemaal zo snel.' Een paar dagen later ging zijn toestand achteruit en hij werd het huis uit gedragen door de ambulancebroeders. Terwijl ze hem voor de laatste keer door de voordeur tilden, hoorde ik hem met plezier zuchten, terwijl hij de frisse herfstlucht voor de eerste keer sinds weken inademde.

Op mijn vaders begrafenis vertelde ik hoe hij altijd had gezegd dat hij graag saxofoon had willen spelen. Hij hield van jazzmuziek. Maar hij had zijn leven doorgebracht in een baan waarvan hij zei dat hij hem haatte. De begrafenis was geen religieuze dienst, dus in mijn toespraak was ik in staat aan de mensen die aanwezig waren te vragen zich voor te stellen dat op een bepaalde manier, ergens in een jazzclubkelder, een nieuwe saxofoonspeler het toneel opkwam. Het is een geruststellende gedachte om ons voor te stellen dat degenen met wie we ons verbonden voelen, op de een of andere manier doorleven op een wijze die hen in staat stelt om trouwer aan zichzelf te zijn dan dat hun in hun leven gelukt was.

Wat ik ben gaan beseffen is dat het verlangen om een authentiek leven te leiden het terugkerende thema is bij mensen die hulp

zoeken. Ik kom veel mensen tegen die wensten dat ze andere keuzes hadden gemaakt in hun leven, bijvoorbeeld dat ze ergens anders woonden, voor een andere carrière hadden gekozen, of dat ze met iemand anders waren getrouwd dan hun huidige partner. Vaak worden zulke gedachten allesoverheersend voor de persoon die hulp zoekt, omdat hij of zij afweegt of het te laat voor hem of haar is om zulke veranderingen door te voeren. Het verdriet dat wordt veroorzaakt door het leiden van een leven waarin je niet trouw bent aan jezelf, vormt de kern van veel van de problemen waar psychotherapeuten en psychologen in hun spreekkamers mee te maken krijgen. Maar het zijn niet alleen degenen die hulp zoeken die op zoek zijn naar authenticiteit... dat zijn we allemaal.

We denken allemaal na over de vorm die ons leven heeft aangenomen en vragen ons misschien af welke nieuwe richting we kunnen inslaan. De keuzes die we maken in het leven komen neer op wat we op dat moment belangrijk vonden. Dit kan veranderen. Iemand die zijn carrière boven alles plaatst, kan er later in het leven achter komen dat hij weinig hechte, persoonlijke relaties heeft. Iemand anders die zijn relatie op de eerste plek heeft gezet, kan tot de conclusie komen dat hij een carrière is misgelopen.

Verstandig kiezen wat belangrijk voor je is, is van levensbelang voor alle aspecten in je leven: je welzijn, het succes van je relaties, hoe je carrière zich ontwikkelt en hoe je terugkijkt op je leven. Zoals ik zal laten zien in dit boek, als je verstandig wilt kiezen, is het noodzakelijk dat je jezelf kent, je de baas bent over jezelf, en dat je jezelf bent, elk moment van de dag. Dit is de formule om authentiek te leven.

In al onze relaties in het leven, of dat nu tussen ouders en kinderen, leraren en leerlingen, werkgevers en werknemers, collega's, vrienden of seksuele partners is, is het belangrijkste aspect authenticiteit en het vermogen om duidelijk te communiceren wat belangrijk voor ons is. Wat ik heb te zeggen over authenticiteit is afgeleid van de wijsheid van de oude Griekse filosoof Aristoteles,

de ideeën van de humanistisch psychologen uit de jaren vijftig van de vorige eeuw zoals Carl Rogers en Abraham Maslow, en het wetenschappelijke werk van de huidige positief psychologen.

Om preciezer te zijn, goed leven vereist dat we het potentieel dat in onze aard zit ten volle benutten. Ieder van ons heeft zijn unieke mix van sterke punten, vaardigheden en talenten. Net als een plant die precies de juiste hoeveelheid water en zonlicht krijgt, bloeien wij ook op als onze basisbehoeften op de juiste wijze worden verzorgd. Dit wil niet zeggen dat er niet een of ander voorbestemd lot voor ieder van ons is, maar dat als onze basisbehoeften zijn vervuld, we vrij zijn om te groeien en ons te ontwikkelen, en we zo de best mogelijke versie van onszelf kunnen worden.

Hoe meer we in staat zijn om onszelf te zijn, hoe gelukkiger we zullen zijn. En hoe gelukkiger we zijn, hoe meer we bijdragen aan het verbeteren van degenen om ons heen. Maar als ons potentieel niet wordt benut, hoe verdrietiger, beschadigder en slechter functionerend we worden en hoe meer we bijdragen aan de vernietigende krachten in de wereld. Niet alle psychische problemen kunnen worden teruggevoerd op het gebrek aan authenticiteit in ons leven, maar een hoop, en misschien de meeste ervan, wel.

Een van de vragen die mensen me stellen als ze me voor het eerst zien en horen dat ik als psychotherapeut en psycholoog werk, is hoe ik omga met het luisteren naar de verdrietige verhalen van andere mensen. Soms kan het moeilijk zijn, maar vaak voegt zulk werk iets toe aan mijn eigen vitaliteit en vastberadenheid om mijn eigen leven te leiden op een authentieke en betekenisvolle manier.¹¹ Wat ik heb geleerd van mijn cliënten is dat het mogelijk is om ons leven te veranderen, nu op dit moment, als we dat zouden willen.

Ik ben geïnspireerd in mijn leven door mijn cliënten en mijn onderzoek om een authentieker leven te leiden. Ik hoop dat dit boek jou zal inspireren.

Hoe gebruik je dit boek?

Authenticiteit is recent een populair onderwerp geworden onder positief psychologen, die zijn gaan beseffen dat het geen 'zachte aanpak' is maar de hoeksteen van een goed leven. Ik zal het onderzoek naar authenticiteit in de context plaatsen van recente wetenschappelijke ontwikkelingen in de positieve psychologie.

Ondertussen kijken we naar de afweermechanismen en verdraaiingen die we gebruiken om onze niet-authentieke levens in stand te houden en de waarheid over onszelf te vermijden. Als het moeilijk is om precies vast te stellen wat authenticiteit is, is het gemakkelijker om te zien wat het niet is. Door onze afweermechanismen te gaan begrijpen, kunnen we leren om regisseur te worden van ons eigen leven.

Het lezen van dit boek kan je misschien aanzetten tot authentieker zijn in je leven. Als dat zo is, vind je in deel III oefeningen om dat te proberen. Ze zijn ontworpen om je gedachten over jezelf duidelijk te krijgen en bieden je hierbij wat hulp. Door het boek heen heb ik casestudy's opgenomen. Deze zijn gebaseerd op de verhalen van echte mensen, maar de details zijn voldoende aangepast zodat de mensen over wie ze gaan anoniem blijven. Ook zijn sommige case-study's samengesteld uit verhalen van meerdere personen.

Zie het als het begin van een nieuw avontuur, neem de oefeningen serieus en denk lang en goed na over de vragen. Het kan handig zijn om een notitieblok bij de hand te houden voor sommige oefeningen en om je observaties te noteren. Ik vind dat het vaak nuttig is om antwoorden op te schrijven, omdat als je schrijft, je gefocust blijft op wat je doet. Als je stilzit en nadenkt over iets, dwalen je gedachten vaak af en verlies je je gedachtegang. Dingen opschrijven houdt je op het juiste spoor en het verschaft een overzicht van je gedachten die je anders misschien vergeet. Het opschrijven van gedachten en gevoelens die op je afkomen, kan ook een krachtige manier zijn om samenhang te zien tussen thema's en ideeën.

Een boek als dit kan maar in beperkte mate iets bieden, maar als het dient als het begin van een positieve verandering in je leven, dan ben ik tevreden en heeft het zijn werk gedaan.

De authenticiteitsformule

Vaak zijn het belangrijke verjaardagen die ervoor zorgen dat we terugkijken op ons leven. Meestal doen we dat als we de mijlpalen van dertig, veertig, vijftig of zestig jaar naderen. We kijken dan terug op de afgelopen decennia en vragen ons af hoe we zijn gekomen waar we nu zijn, misschien wel ver verwijderd van de dromen van onze jongere ik. We fantaseren misschien over een verandering van carrière, het verlaten van onze partner, rond de wereld reizen of wat dan ook, om een nieuw en meer voldoening gevend leven te vinden, maar slechts weinigen van ons ondernemen ook echt actie.

De kans is groter dat je op het werk achter je bureau zit en je leidinggevende plotseling over je schouder kijkt en vraagt of je wat cijfers voor de vergadering van morgen kunt voorbereiden. De moed zakt je in de schoenen. Je had hem al verteld dat die cijfers nog niet klaar waren, maar hij klinkt nogal gespannen, en je weet uit ervaringen in het verleden dat dit niet het juiste moment is om met hem in discussie te gaan. Als hij eenmaal iets in zijn hoofd heeft, heeft het geen zin om de discussie aan te gaan... Je weet dat je nu je plannen voor vanavond moet afzeggen en de cijfers zo goed en zo kwaad als je kunt moet voorbereiden. Terwijl je in de metro naar huis zit, vraag je je af wat er van je leven en van de dromen die je eens had is geworden. Wat is er gebeurd met die

dromen om architect, kunstenaar of modeontwerper te worden, een roman te schrijven, mee te fietsen in de Tour de France, fluit te spelen of wat dan ook?

Op dat moment in de metro weet je dat je een keus hebt: je kunt doorgaan met je leven zoals het nu is of je kunt dingen gaan veranderen. Maar hoe zou die verandering eruitzien? Fantaseer je net als in het verhaal hiervoor over verdwijnen en een nieuw leven beginnen? Komt dan de realiteitszin naar boven als je bij jezelf denkt: hoe zou ik dit voor elkaar kunnen krijgen? Zou ik genoeg geld kunnen verdienen om van te leven? Hoe zit het met de toekomst van de kinderen? De uitdaging om je leven te veranderen is gewoonweg te groot. Misschien pak je een tijdschrift en verlies je jezelf in het nieuwste beroemdhedenschandaal, of lees je de sportpagina's van de krant, of misschien schenk je jezelf een glas wijn in en ga je lekker zitten om naar je favoriete tv-serie te kijken.

Soms, heel soms echter, pakken mensen het tijdschrift niet op, zetten de tv niet aan, of schenken geen glas wijn in. Soms vallen er gewoon dingen op hun plaats. Ze nemen het besluit om dingen anders te doen. Je weet misschien nog niet welke veranderingen je wilt doorvoeren. Je weet alleen dat je niet door wilt gaan op precies dezelfde manier. Als psycholoog hoor ik dat het vaakste van mensen: dat ze op de een of andere manier ernaar verlangen om meer trouw te zijn aan zichzelf.

Wat ik heb ontdekt is het volgende: mensen komen vast te zitten omdat ze denken dat als ze trouw aan zichzelf willen zijn, dat ze dan nu meteen moeten weten wat hun langetermijndoelen zijn en ze in staat moeten zijn om duidelijk de stappen voor zich te zien die ze moeten nemen om die doelen te bereiken. Dus als ze niet precies weten wat het betekent om meer trouw aan zichzelf te zijn op de langere termijn, doen ze niets. De waarheid, echter, zoals ik heb ontdekt, is dat je niet hoeft te weten wat je langetermijndoelen zijn om te beginnen met het leiden van een leven waarin je trouw bent aan jezelf. Trouw zijn aan jezelf draait om wat je doet, denkt en voelt, nu, op dit moment. Dan, terwijl je leven zich dag na dag

ontvouwt, begin je duidelijker de weg te zien die zich voor je opent.

Door langs de voor jou juiste wegen te reizen, kun je een vervuld, bevredigend en prettig leven leiden.

De worsteling om je ware pad te vinden

Als hulpverlener en coach heb ik gewerkt met mensen van verschillende leeftijden en met verschillende achtergronden, maar onder het oppervlak van hun verschillende problemen, is er vaak een algemene rode draad in hun verhalen, en dat is de worsteling om hun eigen authentieke pad in het leven te vinden.

CASESTUDY: Sarah

Sarah is in de veertig en heeft een zeer succesvolle carrière. Ze is een ervaren leidinggevende bij een groot, landelijk bedrijf. Over het geheel genomen heeft ze geen hekel aan haar werk, maar tegelijkertijd heeft ze het gevoel dat ze niet al haar talenten benut. Als ze 's ochtends opstaat, verheugt ze zich niet op de dag die voor haar ligt. Ze verlangt naar een carrière waarin ze het gevoel heeft dat ze wordt uitgedaagd om te leren en zich op nieuwe manieren moet ontwikkelen, en meer van haar ervaringen en waar ze goed in is te gebruiken. Ze kan goed opschieten met haar collega's, maar ze vindt geen enkele collega echt heel aardig en ze rekent ze ook niet tot haar vrienden. Ze verlangt ernaar om tussen mensen te zijn die ze waardeert en die haar tot nieuwe hoogtes inspireren. Ze wenst creatiever en autonomer te zijn. Ze wil graag voor verandering zorgen in het leven van andere mensen en ze wil zichzelf levendiger voelen.

Ze heeft ook het gevoel dat ze vastzit in haar carrière en ze is op zoek naar een nieuwe richting. In haar privéleven heeft

ze recent besloten om van haar man te scheiden.

Tijdens onze eerste sessie vertelde ze me over de dag twintig jaar geleden toen haar toenmalige vriendje aan haar vroeg: 'Wil je met me trouwen?' Zonder na te denken antwoordde ze meteen: 'Nee.' Maar toen ze de teleurgestelde blik op zijn gezicht zag, voegde ze eraan toe: 'Natuurlijk wil ik dat.' Haar instinctieve reactie was nee, maar overvallen door haar behoefte om te plezieren, zei ze ja. En dat zou de koers bepalen voor de volgende twintig jaar. Terwijl ze me dit verhaal vertelde, welden de tranen op in haar ogen. We zaten een paar minuten in stilte en namen de omvang van de consequenties van dit moment twintig jaar geleden in ons op, en bedachten hoe het haar op het pad had gezet dat haar tot dit punt in haar leven had gebracht.

In een sessie daarna legde Sarah uit dat ze niet gelukkig was en dat ze naar meer vervulling en plezier in het leven op zoek was. Ze besprak haar opties met mij, en de voors en tegens zoals zij ze zag. Ze scheen zeker te weten wat ze niet wilde, maar ze was minder zeker van wat ze wel wilde. Na bijna een uur vroeg ze me: 'Wat moet ik doen?'

'Ik weet niet wat je moet doen. Het is een groot besluit, maar uiteindelijk ben jij degene die het moet nemen,' antwoordde ik. Sarah keek me aan en ik kon zien dat ze gefrustreerd was. Na verscheidene sessies hadden we weer hetzelfde gesprek. Ik wist van een eerder gesprek dat Sarah de onrealistische verwachting van deze coachingsessies had dat als ze zou vertrekken al haar problemen waren opgelost en dat ze een perfect plan voor de toekomst zou hebben.

'Het kost tijd om dit soort dingen uit te werken,' zei ik. Sarah keek naar me en ik kon zien dat ze zich afvroeg waar ze mij voor betaalde. 'Er is geen finishlijn waarna je achterover kunt leunen en zeggen: Ik ben nu gelukkig en zo zal het van nu af aan zijn,' zei ik, terwijl ik mezelf begon af te vragen waarvoor ze me betaalde. Maar toen zag ik dat moment

waarop het kwartje bij haar viel terwijl haar ogen begonnen te stralen en ze me recht aankeek. Hierdoor aangemoedigd dacht ik terug aan onze eerste sessie en zei ik: 'Het is net als toen je toestemde om te trouwen, op dat moment bepaalde je de koers van je leven, maar de koers kwam door jouw behoefte om je vriendje te plezieren, en niet vanuit jou en je innerlijke wijsheid van wat goed was voor jou. Elke dag is gevuld met zulke momenten die van ons eisen dat we een besluit nemen. Je wist misschien niet precies wat je wilde op dat punt, maar je wist dat je geen ja wilde zeggen. Je wilde nee zeggen. Als we zo veel mogelijk trouw zijn aan onszelf op elk moment en op onze innerlijke, wijze stem vertrouwen, dan wordt de nieuwe richting van ons leven steeds duidelijker. Het is een beetje als in een boot zitten en kleine bewegingen maken met het roer waardoor je uiteindelijk op een nieuwe bestemming uitkomt, mijlenver van de koers waar je eigenlijk op zat.'

Sarah verliet de sessie die dag zonder een plan over hoe de rest van haar leven eruit moest zien, maar met kleine doelen voor de komende dagen. Het belangrijkste doel was dat ze meer trouw zou zijn aan zichzelf in een ophanden zijnde vergadering met een collega. De collega was iemand met wie ze niet graag samenwerkte, maar hij had haar gevraagd onderdeel uit te maken van een nieuwe onderneming. Sarahs eerste instinctieve reactie was nee te zeggen, maar ze had ja gezegd, omdat ze, net als ze twintig jaar geleden had gedaan met haar toenmalige vriendje, mensen graag wilde plezieren. Maar door te beseffen dat het in deze kleine momenten is dat ons leven wordt vormgegeven, wist ze dat ze met haar collega moest praten en nu nee moest zeggen tegen het verzoek. Ze wist nog steeds niet zeker welke richting ze op wilde in haar leven, maar ze begon een vastere greep op het roer van haar eigen leven te krijgen om ervoor te zorgen dat ze deze keer niet de verkeerde richting zou nemen.

De kleine dingen in het leven zijn zo belangrijk

Authenticiteit draait erom dat je trouw bent aan jezelf op elk gegeven moment. Sarahs verhaal illustreert heel goed hoe die kleine, alledaagse besluiten de grote richting die we op gaan vormgeven. Als je Sarahs verhaal leest over hoe ze tegen haar instinct inging en toestemde om te trouwen, dan schiet je misschien eenzelfde moment in je eigen leven te binnen – misschien toen je tegen je eigen instinct inging – en dat je nu achteraf gezien als cruciaal beschouwt.

Als we terugkijken op ons verleden, kunnen we zien dat de richtingen die we hebben genomen vaak terug te voeren zijn op één kort moment. Onze levens draaien vaak om wat op dat moment de meest onbeduidende omstandigheden lijken te zijn: een toevallige ontmoeting of een enkele zin die wel of niet werd gezegd. Als je ouder en wijzer wordt, wordt het mogelijk om te zien dat het leven op die manier wordt bepaald en dat de grote dingen in het leven, zoals met wie je trouwt, welke carrière je nastreeft, waar je woont enzovoort, vaak voortkomen uit zulke onverwachte dagelijkse en op dat moment schijnbaar onbelangrijke ontmoetingen. Om in staat te zijn om succesvol door het leven te gaan, zodat je de beste besluiten neemt voor jezelf op elk moment, moet je authentiek zijn... je moet in staat zijn om weerstand te bieden aan invloeden van buitenaf die aan je trekken om tegen je eigen instinct in te gaan. Authenticiteit vormt de kern van onze besluitvorming en het is op elk klein moment in het leven dat het iets uitmaakt. We zitten constant in het proces van onszelf vormgeven.

Achteraf is het mogelijk om te zien wat de cruciale punten in ons leven zijn geweest. Maar het gaat hier niet om terugkijken met spijt, wat belangrijk is is dat je leert hoe je altijd authentiek kunt leven.

De psychische spanning van niet-authentiek zijn

Vanaf het moment waarop we 's ochtends wakker worden tot het moment waarop we naar bed gaan, hebben de meesten van ons minstens een paar momenten gedurende de dag waarop we echt onszelf kunnen zijn, maar voor het grootste deel van de dag spelen we toneel. We hebben vaak een goede reden om niet te zeggen of te laten zien hoe we ergens echt over denken of hoe we ons voelen.

We doen het voorkomen alsof alles goed gaat. We voelen de druk om onszelf positief te presenteren naar anderen toe, of dat nu een terloopse groet op straat is, of op kantoor of op sociale mediasites. We doen alsof we een gelukkig leven leiden.

‘Hoe gaat het met je?’

‘Goed,’ antwoorden we automatisch, ongeacht wat er in ons leven speelt.

Neem, als ander voorbeeld, de plek waar we de meeste tijd doorbrengen: het werk. Veel werkplekken lopen over van ziedende wrak, verbitterdheid en conflicten die zelden worden uitgesproken. We weten allemaal dat het vaak beter is om je mond te houden. We zijn misschien bang dat we onze baan kwijtraken, of dat er over ons wordt geroddeld of dat we vrienden verliezen. Wat de reden ook mag zijn voor velen, een groot deel van ons wakkere leven houdt in dat we op eieren lopen als we bij anderen in de buurt zijn, ons verbijten of glimlachen als we ons geïrriteerd of boos voelen.

Degenen onder ons die met anderen werken – in het bijzonder mensen die dagelijks in levenden lijve te maken hebben met klanten – kennen allemaal heel erg goed de druk om een vriendelijke glimlach op je gezicht te toveren. Een recent verslag beschreef hoe personeelsleden van een bedrijf in Japan voor een dag een uitdruktingsloos masker op mochten doen naar het werk om de druk te verminderen en hen te helpen ontspannen nadat ze een jaar naar klanten hadden moeten glimlachen.¹ Kortom, een niet-authentiek leven leiden kan vermoeiend zijn.

Kijk eens naar het volgende geval.

Pam kon niet slapen. Ze was woedend op haar leidinggevende Dennis. Hij had tegen haar gelogen over een project en had haar in een positie gebracht waarin ze de schuld zou krijgen van iets wat niet haar fout was. Alleen als ze de toekomst van het project wist te veranderen voordat de vergadering morgen zou beginnen, zou haar baan veilig zijn. Pam had Dennis altijd beschouwd als een goede vriend, maar nu niet meer. Ze ging vroeg naar het werk. Terwijl ze door de gang liep, zag ze hem in haar richting lopen. Op het moment dat ze elkaar passeerden, glimlachten ze en zeiden goede-morgen alsof er niets aan de hand was. Pas toen realiseerde ze zich hoe hypocriet hij was en hoe lang het had geduurd voordat ze dat was gaan beseffen. Ze had een les geleerd, maar was wijs genoeg om nu haar gedachten voor zichzelf te houden.

Er zijn tijden en plaatsen waarop het beter is om onze gedachten voor onszelf te houden. Pam wist precies wat ze deed en waarom. Zo boos als ze was, ze wist dat het haar geen goed zou doen als ze haar kwaadheid die dag tegen die persoon uitte, en dat als ze het wel zou doen, ze misschien zelfs haar carrière op het spel zette. Ze besloot haar gedachten voor zichzelf te houden en probeerde haar innerlijke woede te maskeren met een glimlach op haar gezicht.

Niet-authentiek leven: een masker dragen

Een van mijn favoriete citaten, dat vaak wordt toegeschreven aan Dr. Seuss, is 'Wees wie je bent en zeg wat je voelt, want degenen die het erg vinden doen er niet toe en degenen die ertoe doen vinden het niet erg'.² Als generalisatie is dit nuttig, maar er zijn uitzonderingen, omdat soms degenen die het erg vinden ertoe doen, in de zin van dat ze macht over je hebben die ze op een

slechte manier tegen je kunnen gebruiken. Het is een nuttige sociale vaardigheid dat je je authentieke gevoelens weet te maskeren, en er zijn momenten waarop dat het wijste is om te doen. Het is aan ons om te beoordelen wanneer dat is.

Echter, niet-authentiek leven, als dat wat we zeggen en doen niet overeenkomt met hoe we denken en voelen, zorgt voor een innerlijke psychische spanning die uitputtend kan zijn.³ Als we niet-authentiek leven, dag in, dag uit, is het waarschijnlijk dat dat een emotionele tol van ons eist.

Lagere niveaus van welzijn, en zelfs depressiviteit en psychische angsten, kunnen het resultaat zijn als we proberen een leven te leven waarbij ons gevoel van eigenwaarde en de realiteit van onze situatie niet op één lijn zitten (zie bijlage 1 om je eigen welzijnsniveau te bepalen).

Om het leed te verzachten, willen we graag harmonie creëren tussen wat er in ons omgaat en wat we uitdrukken. In een ideaal leven zou wat we zeggen en doen overeenkomen met wat we denken en voelen. Pam wil in staat zijn om oprechter te zijn in wat ze zegt, en haar hoop is dat haar werkrelaties op zo'n manier zullen veranderen dat dat mogelijk is. Maar er bestaat ook het gevaar – als ze doorgaat met een masker dragen in het openbaar – dat ze zichzelf op zo'n manier verandert dat, zoals sociaal psycholoog Erving Goffman het stelt, haar masker haar echte gezicht wordt.⁴ Pam kan erachter komen dat er een psychische prijs is die ze moet betalen als ze geen manier vindt om de spanning op te heffen, maar op dit moment maakt ze de beste keuze, en dat is dat ze met opeengeklemd kaken glimlacht en zich volledig bewust is van wat ze doet.

Net als Pam heb je misschien het gevoel dat je een masker draagt om je echte gevoelens te verbergen. Veel mensen hebben het gevoel dat ze dat doen, maar ze zijn bang om hun masker te verwijderen.

Wees je bewust van je hele lichaam

Weten dat dingen niet goed voelen is één ding, maar veranderingen doorvoeren in ons leven is iets anders en kan moeilijk zijn. Er is moed voor nodig om onszelf recht in de ogen te kijken, bescheidenheid om te accepteren wat we over onszelf leren en discipline om actie te ondernemen. Als gevolg daarvan voelt het misschien veiliger om met de stroom mee te gaan en dingen te aanvaarden zoals ze zijn. Velen van ons leiden ons leven in afwachting van dat er iets gaat gebeuren wat onze situatie zal veranderen. We blijven doorgaan met niet-authentiek leven. We voelen het geestelijke ongemak en de fysieke spanning die we meedragen niet langer.

Zelfs als je dit leest, voel je misschien de spanning in je nek, je schouders of je voorhoofd, gewoon omdat ik daar nu je aandacht naartoe heb getrokken. Neem even de tijd en word je bewust van de spanning in je kaak. Raak wat van die spanning kwijt door te gapen. Recht nu je schouders, houd die positie even vast en ontspan dan. Trek je tenen in en strek ze, en herhaal dat een paar keer. Voel je je al wat beter?

Authenticiteit vereist dat we ons bewust zijn van wat er in ons lichaam gebeurt; dat we niet alleen aandacht besteden aan onze gevoelens en opmerkzaam zijn in de richting van ons denken, maar naar alles wat er in ons lichaam gebeurt. In plaats daarvan ervaren velen van ons zichzelf als een geest die boven op ons lichaam zit, alsof we op een paard rijden. Een groot deel van de tijd zijn we ons niet bewust van ons lichaam, maar zo af en toe moeten we het voeden en schoonmaken en soms aansporen met een zweep.⁵ Maar we zijn geen geest die losstaat van ons lichaam, we zijn ons lichaam. We moeten in staat zijn om naar onszelf te luisteren om ons volledig bewust te zijn van wat er in ons omgaat: onze gevoelens, gedachten en lichamelijke gewaarwordingen.