

# Nieuwsbrief juni 2022



## **Praktijk Inge Oud**

Vandaag wil ik het thema: "Authentiek zijn" behandelen. Het komt in mijn praktijk in bijna elke sessie wel aan bod. Wat betekent authentiek?

### **Authentiek:**

- eerlijk, onvervalst, oorspronkelijk, oprecht, origineel, waarachtig, werkelijk aanwezig, zuiver.

- Een **authentiek** persoon is trouw aan zijn eigen persoonlijkheid.



### **Wat levert authentiek zijn je op:**

- Mensen weten wat ze aan je hebben
- De mensen die jou echt waarderen blijven in je leven
- Je past je niet aan aan anderen
- Je voelt je vrij
- Je blijft trouw aan jezelf of een ander nou een andere mening is aangedaan of niet

- Door zelf eerlijk te zijn zul je merken dat andere mensen hun maskers ook eerder durven laten vallen
- Er ontstaat een pure verbinding met anderen, niet één die gebaseerd is op verwachtingen
- Als je dicht bij jezelf durft te blijven dan komen er meer mooie dingen op je pad (de wet van aantrekking werkt als je in lijn loopt met jezelf. Je kijk op dingen wordt anders)
- Het levert minder stress op. (je steeds maar aanpassen aan anderen kost veel energie)

**STRESS  
KOMT VAN  
NIET TROUW  
BLIJVEN AAN  
JEZELF**

- Authentiek zijn is de sleutel tot zelfvertrouwen
- Authentiek zijn leidt tot meer succes, omdat je beter gaat voelen waar je je energie aan gaat besteden en waaraan/aan wie/ niet.



- Authentiek zijn maakt blijer, gelukkiger

Als het dan allemaal zo positief is, waarom zijn we dan niet wat vaker authentiek.

**Kortom, wat maakt het moeilijk authentiek te zijn:**

- Het is best moeilijk om je kwetsbaar op te stellen. Je loopt het risico dat mensen daar misbruik van gaan maken.
- Er is moed en wilskracht voor nodig om je maskers te laten vallen
- Anderen hebben soms best moeite met mensen die eerlijk zijn. Het kan zijn dat je bekenden en vrienden kwijt gaat raken in je leven.
- Je kunt bang zijn een ander te kwetsen of verdriet te doen als je vertelt waar jij behoefte aan hebt.
- Misschien ben je bang voor een conflict
- Het kan zijn dat mensen ook bloed-eerlijk naar jou toe gaan worden terwijl je dat niet altijd zo prettig vindt of aan kunt.
- Je grenzen aangeven aan iemand die aan jou hulp vraagt is best lastig
- Misschien wil je eerlijk zijn naar de ander toe, maar doe je het niet, omdat je denkt dat hij/zij er niks aan kan doen dat ie zo doet/is.

## **Voorbeeld:**

Er kwam een echtpaar bij me waarvan de man een Jappenkamp verleden had. Hij kon dit trauma jaren aardig onder de pet houden, totdat hij hersenletsel kreeg. De rem was er af. Regelmatig schold hij zijn vrouw uit voor alles wat slecht en lelijk was.

Zijn vrouw ging er aan kapot, maar bleef luisteren. “Hij kan er door het hersenletsel niks aan doen”, dacht ze, en bleef alles aanhoren. Het gaf haar echter geen rust of troost dit te doen.

Als ze authentiek zou durven zijn, en naar haar gevoel zou luisteren, dan zou ze er bij weg lopen om zichzelf te beschermen.

Ik sprak met hen beiden af dat als er zich weer een scheldpartij zou voordoen, mevrouw daar van weg mocht lopen. Wel moest ze dat eerst aankondigen en vertellen dat ze weer terug zou komen. Dit bleek een goede oplossing. Zodra meneer begon te schelden (door het hersenletsel niet te stoppen!) zei mevrouw dat ze niet wilde blijven luisteren en ging vervolgens een blokje om. Als ze dan terug kwam was meneer uitgeraasd en was hij het kwijt. Deze oplossing zorgde voor rust bij beiden. Mevrouw gaf zo gehoor aan haar gevoel (= authentiek zijn)

**Je kunt je kinderen leren authentiek te zijn door het zelf te zijn.**

*Voorbeeld:*

Een vader zegt tegen een van zijn kinderen: “Je mag nooit liegen, je moet altijd de waarheid vertellen.”

Vervolgens ziet hij de buurman het pad oplopen, heeft er even geen zin in, en zegt tegen het kind: “Zeg maar tegen de buurman dat ik er niet ben.”

Het kind raakt op zo’n moment in verwarring: mijn vader is er gewoon en zegt het een (je mag niet liegen) en doet het andere. (hij liegt)

Kinderen zullen wat je **doet** kopiëren, dus gaan ze (wat je juist niet wil) ook liegen.



## **Soms wil je niet voelen wat je voelt (is ook niet authentiek zijn)**

- Omdat het heftig kan zijn
- Omdat je een ander niet wil teleurstellen
- Omdat het consequenties kan hebben
- Omdat het je niet uitkomt

### *Voorbeeld van het kan te heftig zijn:*

Je bent verdrietig, maar wil het niet voelen, omdat je bang bent dat je erin blijft. Bang dat je verdriet een bodemloze put is. En stop je het weg. Het komt dan alleen telkens weer terug.

-Uit onderzoek is gebleken dat een emotie **90 seconden** nodig heeft om uit je systeem te gaan. **1,5 minuut** dus. Dan heeft het alle paden in je lijf, je hoofd, je hersenen, je hormonen en cellen bewandeld en verlaat het gewoonweg je systeem!



*Dus:*

-In plaats van de emotie weg te stoppen is het effectiever om er even voor te gaan zitten. Voel wat er te voelen valt, zonder oordeel. Kijk maar waar je de emotie voelt. Is het in je buik, je keel of je hoofd. Voelt het drukkend, kloppend, verstikkend. Voel zonder te analyseren. Je zult merken dat als je je volledig focust op wat je voelt, het heel snel verdwenen is. Na 90 seconden al dus.

-Als je het gevoel echter wegstopt, dan stuw je het vaak naar je hoofd waardoor je gaat lopen malen en analyseren. Of je krijgt hoofdpijn. Dat zet geen zoden aan de dijk. Het maakt dat je blijft lijden.





**De herberg.**

**Dit mens-zijn is een soort herberg  
Elke ochtend weer nieuw bezoek.**

**Een vreugde, een depressie, een benauwdheid,  
een flits van inzicht komt  
als een onverwachte gast.**

**Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij  
zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt  
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.**

**Behandel dan toch elke gast met eerbied.  
Misschien komt hij de boel ontruimen  
om plaats te maken voor extase.....**

**De donkere gedachte, schaamte, het venijn,  
ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns  
en vraag ze om erbij te komen zitten.**

**Wees blij met iedereen die langskomt  
de hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd  
om jou als raadgever te dienen.**

**Rumi (1207 - 1273)**

*Rumi was filosoof, soefi-mysticus en is nog altijd een van de belangrijkste Perzische dichters. Zijn werk is tijdloos.*

*Voorbeeld van dat je een ander niet wilt teleurstellen:*

-Stel, je wordt gevraagd voor een feestje, en je voelt je heel moe waardoor je er geen zin in hebt. **Je gevoel** zegt dus dat je niet moet gaan.

-Meteen neemt **je ratio, je verstand** het over en duwt het gevoel weg. Je zegt tegen jezelf: “Maar ik kan het niet maken om niet te komen. Wat zal ze teleurgesteld zijn”, of: “Ze komt ook altijd bij mij, ik moet nu echt ook naar haar feestje gaan.”

-Je gevoel en verstand zijn eigenlijk in conflict. Als je authentiek zou zijn, zou je niet gaan. Het voelt nl. niet goed. Dat zegt genoeg. Je gevoel liegt niet.

## Het gevolg van toch gaan terwijl je gevoel nee zegt is vaak: (zie ik in mijn praktijk)

- Je energie stroomt met bakken uit je, omdat je je gevoel niet serieus hebt genomen.
- Je wordt ziek, omdat je net dat beetje energie dat je nog had verspild hebt aan ergens zijn waar je niet wilde zijn.
- Je leert af naar je gevoel te luisteren. Dit kan tot gevolg hebben dat je ver van je gevoel komt af te staan en je je meer en meer leeg gaat voelen. Ook ben je dan niet meer in staat te genieten van dingen.



## **Je grens trekken (authentiek zijn) naar iemand die zorg nodig heeft.**

-Het wordt lastig als iemand jouw zorg nodig heeft en je denkt dat die persoon het zonder jou niet redt. Hulpgevers voelen zich vaak schuldig grenzen te trekken naar een zieke of naar een hulpbehoevend iemand en gaan vaak maar door.

-Zonder grens neemt je energie af en word je steeds kribbiger en korter af naar de persoon tegen wie je geen nee durft te zeggen. Waar je je vervolgens weer schuldig over gaat voelen, wat dan weer bakken met energie kost.

-Het is belangrijk naar je gevoel te luisteren, ook als je voor een hulpbehoevend iemand zorgt. Cijfer je niet steeds weg. Wees eerlijk. Communiceer over jouw grens. Je kunt niet steeds de kar trekken. Kijk eventueel naar andere oplossingen voor zorg en kijk of je het kunt delen. Het belangrijkste is dat je eerlijk bent tegenover jezelf en tegenover de ander.

## **Vaak is iemand niet over de hele linie niet-authentiek:**

- Bij mensen die aardig en begripvol zijn is het veel makkelijker echt te zijn/authentiek te zijn.
- Bij mensen die dominant zijn en/of rap van de tongriem zijn gesneden kan het veel moeilijker zijn je grens te stellen.
- Authentiek zijn bij mensen die hulpbehoevend zijn (zoals eerder vermeld) kan een enorme uitdaging zijn.

### *Tips:*

1. Oefen in je grens trekken/authentiek zijn bij relatief “makkelijke” en begripvolle mensen
2. Als je je steeds laat overrulen door dominante en ongeduldige mensen, laat je dan niet verleiden tot het geven van een onmiddellijk antwoord. Vraag even tijd en zeg dat je terugkomt op de vraag. Zo geef je jezelf lucht en kun je voelen wat je echt wil. (=authentiek zijn)



3. Wees je bewust van hoe het voelt wanneer je authentiek bent en van hoe het voelt als je het juist niet bent. Door te voelen kom je er ook achter of je jezelf trouw bent gebleven of niet.
4. Vertel de ander de consequenties van het niet authentiek zijn.

### **Voorbeeld:**

Een partner zegt tegen haar echtgenoot met hersenletsel:

“Ik merk dat ik moe word. Als ik doorga met dag in dag uit zorg leveren terwijl al het andere ook doorgaat, raak ik oververmoeid. Dan word ik kribbig naar jou toe, wat ik niet wil. Laten we gaan kijken of we er zorg bij kunnen krijgen voor een groot aantal taken.”

-Door het authentiek zijn van de zorggevende partner, wordt de echtgenoot behoed voor een kribbige, overbelaste partner. Terwijl deze zorggevende partner juist dacht dat ze door authentiek te zijn haar man zou belasten. Het tegendeel is waar!

# Tot slot:



Ik zie mensen in mijn praktijk veranderen als we met “authentiek leren zijn” bezig gaan. Ze zien er meer ontspannen uit, hebben energie als nooit tevoren, zijn blijer en doen allemaal leuke dingen.

Wil je dit ook en ben je bereid er voor te gaan, informeer dan eens wat ik voor jou kan doen in het authentiek zijn. Wie weet kunnen we samen snel aan de slag!



