



E-book Je authentieke ik

Praktijk META
Je authentieke ik

Alle kinderen hebben een oerbehoefte, namelijk gerespecteerd en serieus genomen worden.

Als kind stond ons echter niet altijd een veilige omgeving ter beschikking, dus een opvoedkundig klimaat waarin acceptatie, vrijheid, openheid en democratie golden.

Als gevolg van (daadwerkelijke of ingebeelde) afwijzingen hebben we een 'aangepast ik' ontwikkeld, omdat we moesten zien te overleven en de psychische pijn van de verwerping van ons af probeerden te houden.

Ons '**authentieke ik**' is zo meer en meer op de achtergrond geraakt. Deze staat voor:

- De persoon die je eigenlijk diep van binnen bent (innerlijke kern)
- Het unieke van alle talenten, vaardigheden en wijsheid die je hebt
- Degene tot wie je onder ideale omstandigheden zou zijn uitgegroeid
- De drang tot zelfverwerkelijking, ontplooiing, en psychische groei
- Het vermogen om in het heden te leven, dus helemaal in het hier-en-nu te zijn (mindfulness)
- Speelsheid en verwondering
- Fantasie, blijheid en vertrouwen
- Hoop, creativiteit en spontaniteit
- Onbezorgdheid, fijngevoeligheid en openheid
- Mildheid voor jezelf, innerlijke rust, passie en gedrevenheid
- Psychische onafhankelijkheid; zelfvertrouwen en zelfrespect, onafhankelijk van je 'rol', je inkomen, je partner, je beroep, je successen, etc.

Ons '**aangepaste ik**' kenmerkt zich door:

- Geïntrojecteerde leefregels zoals 'moetens', 'behorens', 'niet-mogens' hanteren
- Jezelf regelmatig 'stom' of 'dom' noemen, dus jezelf veroordelen
- Erg hoge eisen aan jezelf stellen
- Geen risico's durven nemen
- Voor de ander denken
- Je zelfvertrouwen baseren op wat anderen over je zouden kunnen denken
- Jezelf beperken uit angst voor falen en kritiek van anderen
- Je wensen, behoeften en ideeën niet durven uiten of er geen voeling meer mee hebben
- Buitensporige angst, neerslachtigheid, woedeaanvallen of andere heftige emoties
- Manipulerend gedrag, prullen, overdreven gehoorzaamheid, of onverzadigbaar verlangen naar bevestiging, goedkeuring en waardering door anderen
- Verstarring

Het aangepaste ik mag er zijn, maar besef dat dit meer een optelsom van overlevingsstrategieën is, dan degene die je werkelijk bent. Iedereen is in staat om zichzelf te vernieuwen, en om zijn of haar zelfetikettering te herzien, en daarmee de zelf opgelegde belemmeringen tot groei te overkomen.

Hoe kom je meer in **contact met je authentieke ik**?

1. Pas de tips toe m.b.t. 'de relatie met jezelf' (zie stencil)
2. Oefen je in assertieve vaardigheden en sociale weerbaarheid (zie stencils)
3. Oefen jezelf in het invullen van RET's (zie stencils)
4. Dis-identificeer jezelf met gedachten, emoties, subpersoonlijkheden, en afweer:
 - Registreer je gedachten en gevoelens
 - Besef dat je meer bent dan je gedachten en gevoelens, namelijk het bewustzijn dat ze waarneemt
 - Sta de gedachten en gevoelens toe er te zijn, dus in milde acceptatie
 - Zie de betrekkelijkheid in van het waarheidsgehalte van de gedachten
 - Ervaar steeds meer (echte!) controle op de daaruit voortkomende disfunctionele emoties
 - Voel hierdoor steeds meer innerlijke rust en psychische vrijheid
 - In deze 'innerlijke stilte' zul je je authentieke ik kunnen (her-)ontdekken
5. Identificeer jezelf met degene die je onder je angsten, neerslachtigheid en afweer bent
6. Heel jezelf, met andere woorden: kom erachter waar je Innerlijke Kind behoefte aan heeft, en kom hier zelf aan tegemoet (stencil: visualisatie innerlijke Kind)
7. Ontwikkel zo de 'moeder' en 'vader' in jezelf (psychische onafhankelijkheid)
8. Ervaar je leven als een speelterrein om jezelf steeds beter te leren kennen en te ontplooien
9. Doorzie etikettering van jezelf; je bent meer dan de door jezelf opgelegde begrenzingen
10. Maak realistische doelen om aan te werken en geniet van het leerproces

Je 'aangepaste ik' maakt gebruik van reacties; je 'authentieke ik' maakt gebruik van responsen: Een **respons** is weldoordacht, functioneel, bewust, en gekozen, een **reactie** is automatisch, (vaak) disfunctioneel, onbewust en defensief.

Voorbeeld:

Marie is iemand die van huis uit heeft meegekregen dat een vrouw zich dient op te offeren, aan de ander te denken, zichzelf weg te cijferen, en op de achtergrond te blijven.

- Indien zij zich identificeert met deze **geïntrojecteerde leefregels**, zal zij geen risico's durven nemen, niet voor zichzelf durven op te komen, een schaduwbestaan leiden en een knagende ontevredenheid voelen en wellicht zelfs (al dan niet onbewuste) wrok tegenover haar naasten koesteren. Op een afwijzing reageert zij met angst en depressie.
- Indien zij erin slaagt zich met de leefregels te **dis-identificeren** ("ik registreer deze 'moetens' in mij hoofd, maar aanvaard ze niet als onherroepelijk waar"), de behoeften van haar **Innerlijke Kind** te voelen (bv respect, erkenning, en liefde) en hieraan zelf te voldoen (bv **assertiever** worden, m.a.w. haar Innerlijke Kind 'bij de hand nemen' en voor haar opkomen), uit haar **subpersoonlijkheid** 'de opofferende moeder' te stappen, en haar overige **automatische gedachten** uit te dagen, kan zij **mild** worden voor zichzelf en zichzelf fouten toestaan en hiervan leren. Op een afwijzing reageert zij hoogstens met teleurstelling.

Marie kan door de dis-identificatie van haar 'aangepaste ik' en het hervinden van haar 'authentieke ik', uiteindelijk genieten om uit haar 'cocon van aangepastheid' te kruipen, en een meer voldoeninggevend leven op te bouwen waarin wèl plaats is voor haar psychische groei, zelfverwerkelijking en innerlijke rust, terwijl ze nu pas ècht kan genieten van het voor anderen zorgen. Innerlijke dwang heeft namelijk plaatsgemaakt voor een weloverwogen keuze (uit vrijheid).