

## Identiteit - juli 2024

Wie ik ten diepste ben is moeilijker te zeggen dan op het eerste gezicht lijkt. De vraag is wel belangrijk, hij gaat over het wezenlijke in mezelf. Is er zoiets als het wezenlijke in mezelf en wat ik dan verder nog ben? Is mijn DNA niet wezenlijk of juist wél? Zijn al mijn conditioneringen en programmeringen van een andere ('mindere') orde?

Op mijn zoektocht heb ik ontdekt dat ik bepaalde vaste patronen heb die me beperken. In sommige gevallen zou je kunnen zeggen dat ze weliswaar een sterke kant van mij zijn, maar ook een keerzijde hebben. Als ik goed kan luisteren bijvoorbeeld, is de keerzijde ervan dat ik veel minder goed de confrontatie kan aangaan: mijn kracht is ook mijn zwakte. Nu is het zo dat ik tegenwoordig de confrontatie veel beter aan kan gaan dan vroeger: ik heb dat geleerd en ben er beter in geworden. Maar in wezen blijf ik meer een luisteraar dan een uitdager. Je zou ook kunnen zeggen: goed luisteren is een talent van mij, assertief zijn zeker niet. Het past beter bij mij en in die zin ben ik meer mezelf.

Ondertussen blijft het onduidelijk of ik met dat talent ben geboren of dat het aangeleerd is. Je zou kunnen zeggen dat het niet uit maakt of iets aangeleerd is of aangeboren: in beide gevallen is er sprake van gedetermineerdheid, of het nu door de genen komt of door de omgeving. In werkelijkheid zal het antwoord op de oude vraag toch zijn dat er sprake is van een interactie. Het wezenlijke in mij lijkt dus weinig te maken te hebben met de vraag of iets aangeboren of aangeleerd is. Het is die kwestie voorbij.

Als ik op volwassen leeftijd ontdek dat mijn dominante patroon (bijvoorbeeld vermijding) me beperkt en ik mezelf oefen om assertiever te worden, dan kan dat mij het gevoel geven dat ik alsnog mijn ware aard ontdek. Ik zeg tegen mezelf: door de strenge opvoeding enzovoort ben ik zo schuw en verlegen geworden, maar nu ontdek ik dat ik nog een heel andere kant in mij heb en ben blij dat die eindelijk naar buiten is gekomen: ik heb mijn ware ik ontdekt en voel me daar veel beter bij, bevrijd van de oude beperkingen.

Het 'ware ik' klinkt als iets wezenlijks, in tegenstelling tot het 'geconditioneerde ik'. De vraag is of dat zo is. Hebben we hier in wezen niet te maken met twee beperkte zelfbeelden, die beide hun plaats hebben, maar die geen van beide aanspraak kunnen maken op de eretitel 'het ware ik', mijn echte zelf, wat ik ten diepste ben. Het zijn twee aspecten en als ik nog verder zoek, komen er zeker nog meer, in feite ben ik dat allemaal, mooie en minder mooie kanten van mezelf. Het doet de vraag rijzen of de fraaie uitdrukking 'Wie ik ten diepste ben' wel ergens op slaat.

Ik ben alles wat ik ben, aangeboren en geprogrammeerd, plus de interactie daartussen. Ik observeer mezelf dag en nacht en krijg zicht op mezelf, ik krijg mezelf door, ik zie al de trucs die ik met mezelf uithaal en wat ik mezelf allemaal wijs maak. Ik ga dieper: ik zie mijn angsten, mijn verdriet, mijn overgevoeligheid als gevolg van wat ik eerder heb meegemaakt, mijn hoop en mijn verlangens. Kortom: ik leer mezelf kennen. Ik zie in dat ik dat allemaal ben en dat ik niet samenval met een van die vele aspecten van mezelf. Dat alles overziende en inziende, kan ik mezelf afvragen wat mijn mogelijkheden en talenten zijn, wat voor mij wezenlijk is en wat bijkomstig, waar ik mijn energie aan wil geven en hoe ik mijn leven wil inrichten. Ik vraag me

ook af wat goed en kwaad is en besluit om dat op een heel praktische manier serieus te nemen in mijn leven.

Als ik daar ben aangekomen wordt duidelijk wat wezenlijk is in mijn leven en ben ik in een diepere dimensie van het bestaan terecht gekomen. Ik word minder gehinderd door al mijn beperkingen, ik ben vrijer en er kunnen zich zo nieuwe mogelijkheden onvouwen die beter bij mij passen dan alles wat ik gedaan heb in het kader van mijn angst niets te zijn. Er is meer ruimte voor het wezenlijke, niet omdat ik al mijn patronen heb doorbroken, maar omdat ik ze doorzie en het daarbij laat. En het wezenlijke zal zich in mijn leven om die reden kunnen manifesteren: niet omdat ik het gepland hebt, maar omdat ik me losgemaakt heb van mijn beperkingen door ze onder ogen te zien.

Als dat gebeurt ben ik mijn diepste zelf, maar het is de vraag of wat er dan gebeurt van mezelf is. In ieder geval niet van mijn 'geconditioneerde zelf' (ook wel mijn 'neurotische zelf' genoemd). Het meest persoonlijke blijkt ook het meest universele te zijn. In mij manifesteert zich dit universele in een bepaalde specifieke situatie en dat is mijn diepste potentie. Maar wat zich manifesteert is geen eigendom van mezelf. Het lijkt wel in mij te komen of door mij heen te gaan, maar het is niet van mij. Het zal ook nog steeds bestaan als ik er niet meer ben. Kortom: het is groter dan ik zelf. Ik neem er even deel aan.