

Je bent goed zoals je bent

door Lise-Lotte van der Wal

Zelfbeeld, de kern van jouw bestaan. Wat roept dit woord bij je op? Waarin merk je dat jouw zelfbeeld invloed heeft op jouw leven? Hoeveel tijd besteed je aan je zelfbeeld?

Vragen waarbij we niet vaak stilstaan en sommigen van ons misschien wel nooit. Het zelfbeeld kan natuurlijk positief of negatief zijn. Maar naast dit kwalitatieve zit er een kwantitatief aspect aan zelfbeeld, namelijk tot op wat voor niveau iemand zijn zelfbeeld heeft ingevuld. We kunnen er zweverig over doen of heel concreet over nadenken. Heeft het niet alles te maken met zelfontwikkeling en hoe dicht je bij je eigen kern staat?

Het zelfbeeld is de kern van hoe je naar jezelf als persoon kijkt. Nog een laag dieper kunnen we zien of we ook in het reine zijn met onszelf. Of je jezelf waardeert en accepteert om wie je bent. Zelfvertrouwen, gezond ego, openstaan en zelfreflectie. Dit zijn de voorwaarden om tot de kern van jouw bestaan en jouw denken, voelen en reageren te komen. Elke dag kom je voor keuzes te staan en de gedachtegang over jezelf is steeds weer bepalend voor de keuzes die je maakt. Je besluit wordt genomen vanuit die gedachtestroom, of mindset, en is dus bepalend voor de richting die je inslaat.

Reageren wordt dus beïnvloed door een meer of minder ingevuld zelfbeeld en of deze positief of negatief is. Terugkijkend zien we de basis die is gelegd in onze opvoeding waar het zelfbeeld zich, al dan niet bewust, is gaan ontwikkelen. Opvoeding en ervaringen in onze, prille, jeugd heeft ons gebracht waar we nu staan. Tijdens het pad naar volwassenheid vormt het zelfbeeld zich verder en evolueert daarna vanuit zelfontwikkeling. Dat heet volwassen worden en niet alleen op intellectueel niveau, emotionele volwassenheid is waar het hier vooral om gaat. Je vormt een eigen gedachtestroom over het leven maar neemt daarbij ook een eigen standpunt in over datgene dat je als kind hebt geleerd. Dit zelfbeeld kan van hieruit naar twee kanten bewegen, een positieve of een negatieve kant.

Bewust of onbewust speelt ons zelfbeeld een grote rol in ons leven. Sterker nog, het bepaalt ons doen en laten, de keuzes die we maken en of we ons vrolijk of somber voelen. Het bepaalt ook onze gevoelens die soms alle kanten opschieten, hoe bewust we in het leven staan en hoe we reageren. Een negatief zelfbeeld kan je eigen ontwikkeling in de weg staan en je niets anders opleveren dan pijn en verdriet. Het kan je ongelukkig doen voelen, zelfontplooiing in de weg staan en jezelf als persoon doen verliezen.



Hoe kijk je naar jezelf en hoe identificeer je jezelf? Via sociale media hebben velen de behoefte zich te identificeren. Facebook levert ons mooie beelden van onszelf. We laten immers toch niets anders zien dan alleen het mooie beeld. De realiteit achter de schermen is vaak anders.

Zelfreflectie is vaak verbonden aan de spiegels die ons voorgehouden worden maar ook aan de spiegels die we onszelf voorhouden. In mijn ogen de enige manier om te leren kijken naar jezelf en te ontdekken welk beeld je over jezelf hebt. Je kijkt in de spiegel en ziet wie je bent of je ziet juist iemand anders. Het beeld wordt mogelijk vertekend door je gevoelens. Kijk naar foto's uit het verleden. Bij het zien ervan had je toen bepaalde gedachten en gevoelens. Kijk je nu naar diezelfde foto's dan zal je waarneming en gevoelsbeleving anders zijn en formuleer je tegelijkertijd een ander zelfbeeld.

We kunnen het beschouwen vanuit de psychologie maar ook vanuit de filosofie. Klopt mijn zelfbeeld met wie ik daadwerkelijk ben? Interesseert het me wat anderen denken? Heeft de ander invloed op mijn zelfbeeld? Voldoe ik wel aan mezelf of aan die ander?

De invloed van anderen op jouw zelfbeeld is groot. Wat anderen zeggen kan gevolgen hebben die ze nauwelijks beseffen. Een al eerder gevormd negatief zelfbeeld kan op elk moment worden bevestigd. Waar de basis van het zelfbeeld wordt gevormd in je jeugd, is je verdere levensontwikkeling uiteindelijk bepalend voor gedachten, gevoelens en reacties. Het is boeiend te beseffen dat je nu kunt beginnen met te kijken naar jezelf als toeschouwer. Je kan ontdekken hoe je deze basis positief of negatief kunt beïnvloeden, kan ombuigen naar een reëler beeld van de werkelijkheid en jouw zelfbeeld daarmee in kaart kunt gaan brengen. Gevoel en logica zullen een andere betekenis krijgen en je kunt jezelf vanaf nu beginnen te personaliseren. Je mag jezelf op een podium of zelfs voetstuk zetten.

Als je bereid en in staat bent bij de kern van jezelf te blijven en in je eigen kracht te staan, bereik je een hoger niveau, namelijk dat van in het reine met jezelf zijn. In het reine zijn betekent acceptatie van hoe en wie je bent of denkt te zijn. Ken jij jezelf?

Zelfbeeld is rationalisering van bestaande gevoelens, we proberen onze gevoelens te rechtvaardigen. Maar andersom gebeurt ook, we veroordelen onze gedachten en gevoelens of die van anderen. We halen onszelf of anderen onnodig omlaag. De gedachtegang over jezelf bepaalt elke dag de keuzes die je maakt. Je mindset bepaalt hoe je in een situatie staat. Dat begint bij jezelf. Ben je comfortabel in een situatie of niet? Liggen er angsten achter, negatieve of juist positieve gedachten die je leven bepalen.

De mate waarin je daarbij veroordelend denkt, naar jezelf of naar de ander, kunnen het zelfbeeld ernstig verstoren. Ken je een opmerking als “met jou is het bijna onmogelijk samen te werken”? Zo’n terloopse reactie is bepalend, confronterend, oordelend en vaak zomaar op losse fundamenten staand geuit. Het kan iemands zelfbeeld verder verstoren, vooropgesteld dat een minder positief zelfbeeld al latent aanwezig was. Het is lichtzinnig om zomaar iets te benoemen zonder daarbij echt het inzicht te hebben waarover het gaat. Dit voorbeeld geeft aan dat we ons vaak niet realiseren wat we precies zeggen en we zouden daarin genuanceerder mogen zijn.

Hoeveel tijd besteed je aan je zelfbeeld? Veel mensen denken hierover niet na en er is eigenlijk ook geen duidelijk antwoord op te geven. Het verschilt voor ieder persoonlijk en is afhankelijk van de mate waarin je zelfbeeld negatiever of positiever is. Iemand met een negatiever zelfbeeld zal er regelmatig last van hebben. Daarbij is niet te meten hoe en hoeveel we daarvan onbewust last hebben en belemmerd worden in ons dagelijks leven. Feit is wel dat gedachten en gevoelens ons onbewust sturen in de keuzes die we maken.

We zeggen nee en denken dat we iets niet willen doen omdat we geen zin hebben. Onbewust speelt mee dat we eigenlijk bang zijn om te falen of denken niet goed genoeg te zijn. We staan er soms wel bij stil maar meestal heel beperkt omdat het al in onze kinderjaren een onderdeel van ons reageren is geworden. Naarmate we beter in staat zijn rationeel te denken, kan het mechanisme versterkt worden. Afhankelijk van onze personalisering en ontwikkeling hierin hebben we daarvan wel of geen last. We hebben het vaak niet in de gaten. Dus de vraag hoeveel tijd je besteedt aan je zelfbeeld is ook afhankelijk van hoe bewust je in het leven staat en naar jezelf durft te kijken.

Niet een zweverige maar een meer rationele en concrete aanpak is de benadering daar waar problemen zich openbaren. Bij de kern van jezelf staan en daar blijven staan. Ga zoeken naar antwoorden op deze vragen. Vaak twijfelen we ergens aan. Eigen gedachten of wat anderen zeggen stimuleren dit en besluitvorming wordt vaak moeilijker wanneer de buitenwereld jouw beeld bevestigt of juist ontkracht. Wat je zelf zegt, zegt veel over jou. Wat de ander zegt, zegt veel over die ander. De kern is, je bent goed zoals je bent! En daarnaast mag je te allen tijde meer moois van jezelf laten zien...

Reacties mag u altijd sturen naar liselottvanderwal03@gmail.com

