**Wat is jezelf zijn?**

Ik begin met een oud doordenkertje: ‘Wees jezelf!, sprak iemand. Maar hij kon niet, hij was niemand.’ Jezelf zijn terwijl je je een niemand voelt. Dat is een frustratie van veel(jonge) mensen. Wie een niemand is, is onbetekenend. Iedereen is graag op een onbevangen manier zichzelf. Prachtig, als dat lukt! Het schiet in onze tijd ook wel weer wat door. Mensen móeten tegenwoordig vooral zichzelf zijn. Ze claimen soms ook dat ze vooral zichzelf mogen zijn. Daarmee camoufleren ze dat ze zich niet willen aanpassen. Zeg tegen een student dat hij zich netjes moet kleden als hij stage loopt. De kans is aanwezig dat zijn antwoord is: ‘Hoezo zou ik andere kleren aantrekken? Ik mag toch mijzelf zijn?’ Dominees of andere mensen die op de voorgrond treden worden er ook op beoordeeld of zij wel zichzelf zijn. Dat heet dan ‘authentiek’ zijn. Dat wordt trouwens ook al van studenten gevraagd bij allerlei competentietoetsen. Dat is goed, maar het legt soms ook een bepaalde druk op ons. Dat lijkt me weer niet de bedoeling. ’t Is ook typisch Westers. In een Oosters land is het nou net de bedoeling dat mensen niet zichzelf zijn, maar helemaal leven naar de regels van de gemeenschap.

Ik ben blij dat we in het Westen leven. Wij kunnen vanuit onze eigen individualiteit denken en handelen. Hoe doe je dat dan evenwichtig, zonder door te slaan? Als wij onszelf willen zijn, wat is dat dan? Je moet daarvoor (telkens) drie stappen maken. Ik geef eerst een beeld.

Wanneer heb je het meeste plezier van je auto?

* *Je accepteert je eigen auto.* Je kijkt niet jaloers naar de auto van anderen. Er zijn ongetwijfeld mooiere of grotere auto’s dan de jouwe. Je bent echter gewoon blij met dat karretje van jou, ook al hapert er wel eens iets. Soms geef je zomaar een klap van tevredenheid op je eigen voertuig.
* *Je kent je auto.* Je weet wat er onder de motorkap zit, je kent de functies van de knoppen en handels en je let op alle (digitale) metertjes in het dashboard. Je kent de geluiden, weet wanneer iets niet klopt. Je neemt serieus wat je hoort, ziet of ruikt van je auto. Meestal stelt dat je gerust. Soms moet je in actie komen.
* *Je bent actief bezig met je auto.* Je doet iets met je waarnemingen. Als er een rood lampje brandt, ga je naar de garage. Als de benzinemeter op ‘bijna leeg’ staat, wacht je niet tot iemand brandstof komt brengen. Je gaat zelf tanken. Je neem ook deel aan het verkeer. Je accepteert de risico’s die daar bij horen. Je bent voorzichtig, maar ook resoluut. Als je voorrang hebt, neem je voorrang. Als je moet wachten, wacht je. Je bent niet zo bang voor ongelukken dat je alleen maar een rondje om de kerk rijdt.

Nu zet ik het beeld om. Wanneer sta je ontspannen in het leven? Wanneer ben je jezelf? (Piet Weisfelt, ‘Nestgeuren’ blz. 41, spreekt zelfs over de elementen van je identiteit.)

* *Je accepteert jezelf.* Er zijn vast wel mensen slimmer, rijker, mooier, succesvoller dan jij. Toch aanvaard je jezelf. Je kunt dingen willen veranderen in je leven. Dat werkt niet als je dat doet vanuit chagrijn over jezelf. Je zult eerst onvoorwaardelijke vriendschap met je zelf moeten sluiten. Je moet toch je leven lang met jezelf , met je eigen lichaam en persoonlijkheid leven. Accepteer dat niet pas als je tachtig bent.
* *Je kent jezelf*. Je kent je eigen gedachten, gevoelens, je eigen wil en verlangens. Je kent de signalen van je eigen lichaam. Die negeer je niet. Als je jezelf accepteert, durf je daarbij aan te sluiten.[[1]](#footnote-1) Je zorgt goed voor je zelf. Je voelt wanneer je moe bent of honger hebt. Je weet wanneer je blij of bang of verdrietig of boos bent. Alles wat je onderdrukt, blijft zitten en vreet energie. Je houdt het niet vol om jezelf en anderen voor de gek te houden.
* *Je kiest voor communicatie.* Je bent niet passief maar actief. Zo verstandig en open mogelijk ga je om met wat er bij jou ‘onder de motorkap zit’. Je neemt deel aan het intermenselijk verkeer. Je neemt initiatieven. Je accepteert jezelf en weet wat er van binnen bij je leeft. Daar praat je over. Je zegt gewoon ‘Ik wil graag…’ Of ‘Daarmee doe je me pijn… ‘of ‘O, wat leuk van jou!’ Je buitenkant en je binnenkant kloppen met elkaar. Je bent authentiek. Zo ben je thuis, maar ook buiten je gezin. Jij bent niet de norm voor anderen. Er zijn meer verkeersdeelnemers, die ook ruimte vragen. Niemand hoeft naar jouw pijpen te dansen. Jij bent wel je eigen communicatiemiddel. Als jij je mond niet open doet, alleen maar afwacht, weet niemand wat ze aan je hebben. Ze weten niet waarvoor je staat, ook niet qua levensbeschouwing. Openheid maakt je ook kwetsbaar. Communicatie kan tot botsingen leiden. Je kunt daarom ook stilletjes aan de kant gaan staan.[[2]](#footnote-2) Dan neem je geen deel aan het verkeer. Je vermijdt mogelijke ongelukken, maar je bereikt niets.

Als jij zó jezelf bent, ben je volwassen![[3]](#footnote-3)

Een opdracht als oefening: je hebt een vriend(in), vader of moeder die telkens haar of zijn plannen doordrukt. Zo beleef jij het. Dan zit je weer in de auto om een of ander saai bezoek af te leggen, terwijl jij eigenlijk iets anders had willen doen. Naar jouw mening wordt echter nooit gevraagd. Je doet mee. Je hebt een hekel aan ruzie. Je baalt er wel van. Vanaf nu zeg je tegen jezelf in zo’n situatie: ‘O ja, ik moet drie stappen maken. Ik hou van mezelf (neem mijzelf serieus), ik weet wat ik eigenlijk denk en voel, ik communiceer’. En dan doe je dat gewoon! Helaas, het duurt wel even voor je dat onder de knie hebt. Keer het ook eens om. Als jij mokkend, verdrietig of teleurgesteld zit te zwijgen, realiseer je dan dat je de drie stappen niet maakt. ‘Ik communiceer niet. Ik durf dus niet te voelen wat ik voel of te denken wat ik denk. Ik neem mijzelf dus niet serieus!’ En vraag je dan eens af hoe dat komt en wat je eraan wilt doen.

En de bijbelse boodschap dan…?

De boodschap vanaf de preekstoel is niet: ‘Wees jezelf!’ Integendeel, de boodschap die wij op zondag horen, luidt omgekeerd: ‘Bekeer je, blijf juist niet jezelf!’ Hoe zit dat? Paulus zegt in Galaten 5 dat we niet naar het vlees moeten leven. ‘Vlees’ staat voor ons ik-gerichte, zondige leven. Dat is duidelijk. Wij mogen niet onze eigen maatstaf zijn. Wij worden uitgedaagd om niet naar ons eigen vlees te leven maar naar de Geest van God. Let op: dit gaat over iets anders dan over jezelf zijn in psychisch opzicht. Paulus zegt tegen Titus dat niemand op hem hoeft neer te kijken (Titus 2:15). Hij roept Timotheüs op om kráchtig en liefdevol te zijn (2 Tim. 1:7). Als iemand authentiek is, zijn zijn buiten- en binnenkant gelijk. Hij is eerlijk. Iemand die zichzelf durft te zijn, durft ook eerlijk zijn zonden te belijden. Juist iemand die niet zichzelf durft te zijn en niet communiceert, loopt een grotere kans dat hij in een bepaalde zonde blijft leven. Leven naar Gods Geest én jezelf zijn, gaat beter samen dan we in eerste instantie vermoeden.

1. Dit vraagt om verduidelijking. ‘Aansluiten bij’ je eigen gevoel / gedachten is iets anders dan je eigen gevoel / gedachten tot norm verheffen en doordrukken. ‘Aansluiten bij’ is je realiseren wat je denkt en voelt en daarmee iets doen. Je gedachten en gevoel niet onderdrukken, maar bewust beleven en erover communiceren als dat belangrijk voor je is. Misschien krijg je dan helemaal niet je zin, maar je hebt er iets mee gedaan. Je hebt jezelf kenbaar gemaakt. Je slaat door als je onder het mom van jezelf zijn, je nooit wilt aanpassen aan anderen. Pas je aan, als dat het meest wijs is. Doe dat echter niet dan nadat je er eerlijk over gecommuniceerd hebt en een bewuste keuze hebt gemaakt. [↑](#footnote-ref-1)
2. Als je zó bang bent voor botsingen of teleurstellingen dat je steeds meer gesloten wordt, verlies je de greep op je leven. Je gaat het ongeluk dan juist tegemoet. Je wordt eenzaam. Niemand kent je echt. Dat kan zich zelfs beperken tot het ene grote geheim uit je leven dat je met niemand durft te delen. Uiteindelijk kan dat leiden tot bijvoorbeeld depressiviteit.. [↑](#footnote-ref-2)
3. Een voorbeeld: een jongen die verliefd is, neemt zichzelf serieus, hij gunt zichzelf geluk, is in die zin vriend met zichzelf. Hij sluit aan bij wat hij denkt en voelt en wil er dus iets mee doen. Hij maakt het bij het meisje bekend. Hij weet dat daarmee succes nog niet verzekerd is. Uit angst voor een afwijzing niéts zeggen, zal er echter de oorzaak van zijn dat hij wellicht een treurende vrijgezel wordt. Draai het nu eens om. Wie verliefd is en toch geen meisje vraagt / durft te vragen, sluit niet aan bij zijn gevoel en gedachten en heeft dus geen vriendschap met zichzelf gesloten en is in dit opzicht dus niet volwassen geworden maar een verlegen jongetje gebleven. [↑](#footnote-ref-3)