

Authenticiteit

(Intuition company)

Wat is authenticiteit? Waarom authenticiteit ontwikkelen?

Authenticiteit ontwikkelen helpt je om congruent te zijn met wie je bent, je gedrag, je gevoel en houding. Enkele elementen:

- Je streeft er naar om dicht bij jezelf te zijn
- Je staat open voor nieuwe ervaringen
- Je weet wat je werkelijk belangrijk vindt
- Je bent je bewust van je belangrijkste drijfveren
- Je komt 'echt' over in je gedrag en houding
- Je bent open en eerlijk naar jezelf en naar anderen

Bewust inzetten van je authenticiteit betekent dat je krachtiger en duidelijker wordt. Je staat geïnspireerd voor wie je bent in alles wat je laat zien.

Authenticiteit? Authenticiteit is **echtheid**. Met andere woorden: het klopt. Iemand die authentiek is, is congruent op alle niveaus: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Hoe je fysiek staat, klopt met hoe je je voelt, wat je denkt en wie je in essentie bent. De ander is daarmee echt en geloofwaardig in hoe hij of zij zichzelf neerzet. Vergelijk de manager of politicus die iets zegt, maar toch uitstraalt dat hij twijfelt, of werkelijk iets anders belangrijk vindt. Bewust of onbewust merken we dat. Het klopt niet in de communicatie en de geloofwaardigheid daalt.

Authenticiteit op het spirituele niveau

Naast de vertaling die Van Dale geeft, voegen we **passie** en **inspiratie** toe aan de betekenis van het woord authenticiteit. Authentieke mensen inspireren andere mensen door hun eigen inspiratie en passie. Ze doen hun ding met aandacht vanuit het hart. Ze gaan er helemaal voor omdat ze er in geloven. We noemen dit “spiritualiteit”, je doet het vanuit je eigen spirit, essentie, eigenheid met aandacht en zielsbeleving. Vergelijk de kok, die zijn hart inzet in het creëren van een nieuw hoofdgerecht, maar ook de moeder die haar kinderen vol aandacht en liefde opvoedt.

Volg jij je spirituele essentie? Welke dingen doe jij met aandacht en passie? Onderzoek hoe vaak je (on)bewust “moeten” ervaart als je naar je werk gaat of andere dingen doet.

Authenticiteit op het mentale niveau

Gedachten die we hebben bepalen hoe we ons voelen en vervolgens ook wat we doen. We stellen niet vaak de vraag of het wel klopt wat we denken over onszelf. Wat we denken over onszelf is veelal ingeprent door de omgeving, zoals maatschappij en gezin. Bedenk dat als je ouders je hele leven zeggen dat je bepaalde dingen wel of niet kunt, je dit hoogstwaarschijnlijk gelooft.

Als we gaan onderzoeken of het werkelijk klopt wie we denken te zijn, neigen we ertoe de antwoorden te gaan zoeken bij mensen die we goed kennen. Echter...we hebben deze vrienden waarschijnlijk ook uitgekozen omdat ze ons zien zoals we onszelf zien. Het zou interessant zijn om deze vraag te stellen aan iemand die je juist niet goed kent of iemand uit een ander milieu of cultuur.

Ken jij jezelf? Wat je denkt over jezelf, klopt dat? Hebben je ouders of vrienden diezelfde gedachten? Klopt wat je denkt met wie je echt bent of met dat wat je hele leven tegen je gezegd is?

Authenticiteit op het emotionele niveau

Als je authentiek bent op het emotionele niveau, ben je bewust van alle verschillende emoties; angst, boosheid, verdriet, blijheid. Je kunt de emotie echt voelen tot in je vingers, maar kunt ook met afstand naar de emotie kijken. Kijk bijvoorbeeld naar de emotie boosheid. Wat gebeurt er als iemand heel erg boos op je wordt? Word je zelf ook gespannen, loop je weg, ga je vechten, word je ook boos, maak je je klein, groot? Of blijf je ontspannen, bewust van de emotie, maar wel in verbinding met jezelf en met de ander?

Dit is voor veel mensen lastig. Misschien ben jij wel de persoon die heel ontspannen kan blijven met boosheid, maar niet met verdriet omdat je geleerd hebt dat je sterk moet zijn en je tranen niet mag laten zien.

Ben je in staat elke soort emotie bewust te voelen, zonder jezelf erdoor te laten leiden? angst, boosheid, verdriet of blijheid? Als iemand de emotie uit naar jou, kun je dan ontspannen bij jezelf blijven, én betrokken en met aandacht?

Authenticiteit op het fysieke niveau

Fysieke houding zegt veel over mensen. Je kunt zien aan iemand dat hij of zij zich klein maakt, groot maakt, verdrietig is, blij is, open is of gesloten is. Een getraind oog kan de subtiele houdingen onderscheiden. Bijvoorbeeld mensen met een kromme rug die heel veel lasten op hun rug dragen van hun zware leven.

Natuurlijk heb je niet altijd zin om je diepste gevoel prijs te geven, en ga je wat rechter op staan, terwijl je je eigenlijk klein voelt. Wanneer je in een presentatie iemand moet overtuigen en je houding ondersteunt dit niet, dan heb je een lastig verhaal. Het klopt immers niet met elkaar. Helemaal wanneer je ook het op emotioneel niveau niet kunt overbrengen en er mentaal ook niet echt in gelooft.

Ben je bewust van je fysieke gedrag in verschillende situaties? Hoe verandert je houding bij verschillende emoties? Of gedachten?

Ontwikkelen authenticiteit

Je kunt jezelf trainen om authentieker te worden. Je moet dan werkelijk jezelf willen leren kennen, want we hebben altijd onze eigen blinde vlek. Enkele tips:

Vraag feedback aan mensen zowel binnen als buiten je sociale kring

Observeer je gedachten en gevoelens in verschillende situaties

Observeer hoe je zelf op anderen reageert

Observeer hoe anderen op jou reageren

Stel kritische vragen aan jezelf zoals: In welke situaties had je authentieker willen reageren. Wat gebeurde er? In welke soort situaties vind je het moeilijker authentiek te zijn? Met welke innerlijke overtuiging zou dat te maken hebben?

Als je merkt dat je moeite hebt met bepaalde houdingen, emoties of gedachten, verwacht niet dat je ze binnen een week opgelost hebt. Als je er 30 of 40 jaar over gedaan hebt om jouw patronen te creëren, dan kun je er vanuit gaan dat ze diep geworteld zijn. Geef jezelf de tijd.

Intuïtie en authenticiteit

Bij grote beslissingen voelen mensen intuïtief aan of het klopt of niet. Dan zit het echt niet meer in de kleine argumenten. Het huis wat je gekocht hebt.....dat voelde gewoon goed. Zo werkt het ook met mensen. Intuïtief weet je of het klopt bij iemand. Lees bij intuïtie ook de belemmeringen bij het kunnen vertrouwen van je intuïtie.

Naarmate je steeds meer naar jezelf kunt luisteren en die beslissingen kunt nemen die bij je passen, hoe authentieker je wordt. Dit betekent ook dat je in staat moet zijn om die signalen op te pakken om de juiste beslissing te kunnen nemen. Je intuïtie helpt je hierbij, bewust of onbewust.

Wat ons ongelukkig maakt is iets doen wat niet bij ons past. Dan knaagt er iets aan ons van binnen. Durf je je intuïtie te volgen om dat doen wat bij jou past?

Authenticiteit bij organisatie verandering

Kijk eens naar al die organisatieveranderingen in bedrijven. Waarom is daar zoveel weerstand? Even los van het feit dat de meeste mensen weerstand hebben tegen veranderingen in het algemeen, heeft het meeste te maken met vertrouwen en authenticiteit. Vertrouw je de regisseur van organisatieveranderingen? Houdt deze persoon informatie achter? Klopt het wat deze persoon wil? Is hij of zij authentiek?

Tips voor in organisatieveranderingen:

- Wees authentiek, met andere woorden:

- Wees open

- Wees eerlijk

- Wees duidelijk

- Doe wat je zegt en zeg wat je doet. Vraag voor openheid, eerlijkheid en duidelijkheid.

Wordt dit niet geboden, benoem dit dan en creëer helderheid voor jezelf.

Authenticiteit

(Quarterlifequest)

Authenticiteit vrij vertaald trouw blijven aan jezelf of je hart volgen. Uit onderzoek blijkt dat een gebrek aan authenticiteit in sterke mate bijdraagt aan het ontstaan van de quarterlife crisis. Twintigers en dertigers die zich in hun keuzes laten leiden door verwachtingen van anderen in plaats van te koersen op hun innerlijk compas lopen dus een verhoogt risico om in een dip te belanden of spanningsklachten te ontwikkelen.

Oorsprong van authenticiteit

Authenticiteit als ideaal komt voort uit de Romantisering en de tijdens de achttiende-eeuwse opkomende opvatting dat mensen een innerlijk moreel zintuig bezitten – een vanbinnen uit gevoeld besef van goed en kwaad dat wordt ervaren doormiddel van intuïtie of een innerlijke stem.

Volgens Rousseau, één van de belangrijkste pleitbezorgers van het Romantische gedachtegoed, dienden mensen opnieuw in contact te treden met deze innerlijke, natuurlijke stem. Vanuit het authenticiteitsideaal bevinden de bronnen die je vertellen wat het juiste is om te doen, zich dus diep vanbinnen. Zelfcontact en zelfinzicht zijn daarbij essentieel.

Naast Rousseau was de Duitse romanticus Herder eveneens een belangrijke vertolker van het ideaal van authenticiteit. Hij had de opvatting dat iedereen uniek is en een eigen maat heeft. In het licht van deze uniciteit dienen mensen hun eigen originele levenspad te bewandelen. Authenticiteit veronderstelt dus dat mensen hun eigen bestemming vinden, zonder al te veel bemoeienis van de omgeving. Zo legt de filosoof Charles Taylor uit:

In die opvatting heeft elk van ons zijn of haar manier om de eigen menselijkheid te realiseren en het is belangrijk die eigen weg te vinden en ernaar te leven in plaats van zich te onderwerpen aan een model dat van buitenaf, hetzij door de gemeenschap of door de vorige generatie of door een religieuze of een politieke autoriteit, is opgelegd (Taylor 2003:77).

Je laten leiden door verwachtingen van anderen betekent dus voor mensen die authenticiteit als waarde omarmen een verloochening van de eigen unieke manier van mens-zijn. Een authentiek persoon voelt zich met andere woorden *geroepen* om trouw te blijven aan zichzelf.

Kenmerken van authenticiteit

- In de eerste plaats veronderstelt authenticiteit dat je zelfstandig beslissingen kunt nemen (**autonomie**). Authenticiteit hangt nauw samen met je individuele (innerlijke)vrijheid. Alleen een autonoom mens is in staat om echt zichzelf te zijn en zichzelf uit te drukken in verschillende contexten.
- In de tweede plaats verwijst authenticiteit naar continue groei of zelfontwikkeling (**zelfverwerkelijking**). Authenticiteit is geen statische toestand die na je na het aflopen van bepaalde fases eenvoudigweg bereikt hebt. Authenticiteit heeft daarentegen een procesmatig karakter. Je authentieke identiteit is steeds in ontwikkeling en is in die zin nooit af. Dat is ook geen doel voor authenticiteit. Het gaat om het huidige moment waarin je één bent met jezelf en je omgeving.
- In de derde plaats omvat authenticiteit **originaliteit**. Zoals hiervoor zichtbaar werd, kun je het model voor je unieke manier van mens-zijn alleen in jezelf vinden. De samenleving kan je daarbij inspireren maar legt dit model dus niet op.

- In de vierde plaats vereist authenticiteit continue **zelfreflectie**. Alleen door regelmatig te reflecteren op je eigen waarden, waarheden en overtuigingen weet je wat jouw unieke standpunt of innerlijke perspectief is. Er is introspectie nodig om keuzes te kunnen maken en te weten wat je levenspad is. Door te luisteren naar je innerlijke stem en regelmatig te reflecteren op je handelen, weet je of je nog jop de juiste koers zit (komen de dingen die ik doe ook overeen met wie ik van binnen ben – met mijn kernwaarden?).
- In de vijfde plaats betekent authenticiteit ook **verbondenheid**. Trouw blijven aan jezelf impliceert een goed contact met je eigen basis of essentie en een sterk bewustzijn van het moment. Alleen door een verbinding met jezelf en het geheel om je heen, weet je van binnenuit welke stappen nodig zijn om autonoom je eigen plan te kunnen trekken.
- Tenslotte vindt het ontwikkelen van je authentieke identiteit in relatie tot je omgeving plaats. Met andere woorden: je drukt je identiteit uit in de wereld, in contact met je anderen (**intersubjectiviteit**). Authentiek worden doe je dus niet alleen. Door te praten, te handelen en er te zijn (jezelf manifesteren) laat je zien wie je bent en wat voor jou belangrijk of waardevol is.

Is trouw blijven aan jezelf egoïstisch?

Het begrip authenticiteit, waarvan de meest directe vertaling trouw blijven aan jezelf is, wordt vaak op een onjuiste wijze geïnterpreteerd. Authenticiteit wordt dan verward met egoïsme of hedonisme. Waarden als authenticiteit en zelfontwikkeling hebben daardoor de afgelopen decennia flink onder vuur gelegen.

Zo ontstond er vanaf de jaren zeventig een ware *hausse* aan – al dan niet wetenschappelijke – literatuur waarin het ideaal van authenticiteit en daarmee samenhangende waarden als zelfontplooiing, bewustwording en persoonlijke groei verguisd werden (zie o.a. *The Culture of Narcissism* (1979) van de Amerikaanse historicus Christopher Lasch).

De critici van authenticiteit wantrouwen de behoefte aan een eigen innerlijk kompas en zien dit als een verkapte manier om egoïstisch je eigen gang te gaan, zonder rekening te houden met anderen. Deze misleidende gedachte komt voort uit een onjuiste interpretatie van authenticiteit.

Authenticiteit betekent in zekere zin inderdaad dat mensen hun eigen weg gaan, los van de bemoeienissen van anderen. Je eigen identiteit en je persoonlijke levensweg staan immers centraal. Dit betekent niet dat de manier waarop authenticiteit inhoudelijk vorm krijgt, ook alleen maar op jezelf gericht is. Je authentieke identiteit druk je namelijk uit in de samenleving, in contact met anderen. Jezelf manifesteren in de wereld impliceert verbondenheid met andere mensen. Authenticiteit is dus geen individualistische aangelegenheid maar veronderstelt een dagelijkse manier van jezelf neer zetten in de wereld, altijd in samenspel met de omgeving.

De cultuur is daarbij voedingsbodem en niet per definitie een bron van vervreemding die je ‘weghaalt’ bij je eigen essentie. De samenleving en cultuur waarin je leeft vormen een essentiële bron van inspiratie, zonder dat ideeën worden opgelegd. Authenticiteit is dus een proces wat in de wereld plaatsvindt en niet afgezonderd of afgesneden van het dagelijkse leven•

Auteur: Evelyn Prinsen (Quarterlife Quest)

Literatuur:

- Taylor, Charles (1994) *De malaise van moderniteit*.
- Taylor, Charles (2003) *Wat betekent religie vandaag?*

Intuïtie

(Intuition company)

Woordenboek van Dale geeft aan:

Intuïtie is inzicht zonder nadenken. Je hoort iemand wel eens zeggen: “ik weet niet waarom, maar ik weet het gewoon”. Dit geldt voor veel mensen.

Intuïtie is de naam die we hebben gegeven aan die informatie die we altijd tot onze beschikking hebben, maar die niet in ons ‘dagelijkse bewustzijn’ zit. Onbewust weet je het, maar je bent je niet bewust van de signalen die je daarvoor hebt opgepikt. Aangezien we onszelf hiervan tegenwoordig wel meer bewust van willen maken, spreken we vaak over een ‘ontwikkelde intuïtie’.

Intuïtie, hoe werkt dat?

De verwerkingscapaciteit van ons bewustzijn is veel en veel geringer dan die van het onderbewustzijn (factor 200.000!). Bij het nemen van (grote) beslissingen leidt ‘bewust nadenken’ dus ook niet altijd tot de beste beslissing. Daarvoor komt jouw intuïtie om de hoek kijken. Denk aan alles wat je hoort, ziet, voelt, proeft en ruikt. Je intuïtie registreert met alle zintuigen wel een enorme hoeveelheid signalen. Door contact te maken met je onbewuste krijg je toegang tot jouw intuïtie.

Er wordt geregeld geroepen dat vrouwen intuïtiever zijn dan mannen. Dit klopt, maar is geen wetmatigheid meer. Wel hebben vrouwen meer contact met hun gevoelscentrum. Ze zijn zich meer bewust van wat ze voelen dan mannen. Vrouwen pikken op dit vlak meer signalen op en hebben ze dus een voorsprong wat betreft intuïtieve informatie. De moderne man is echter bezig de achterstand in te halen en is sensitiever dan voorgaande generaties.

Intuïtie en het effect van emoties

Veel voelen en overgevoeligheid betekent niet dat je intuïtief bent. Het staat je soms in de weg. Voor hoeveel rede ben je vatbaar als je echt boos of verdrietig bent? Kun je dan nog objectief naar iemand kijken? Hoor je dan werkelijk wat iemand zegt? Je leeft vooral je eigen emotie en beperkt jezelf in de hoeveelheid informatie die beschikbaar is.

Intuïtie en het effect van gedachten

Naast emoties zijn ook oordelen en overtuigingen een belangrijke blokkade voor het registreren van signalen. Een sterke mening of overtuiging over iemand belemmert je om objectief te kijken. Als je weet dat iemand een harde crimineel is, wat zie je dan? Een harde buitenkant óf ben je nog in staat om de kwetsbaarheid en zachtheid te zien die in dezelfde persoon schuil gaan?

Belangrijk hierin is een stap te zetten naar ‘bewust zijn’. Bewust van wat je voelt en ervaart, zonder jezelf erdoor te laten overheersen. Maar ook bewust van de gedachten en oordelen die jou belemmeren om objectief te kunnen blijven, om de signalen die er zijn helder waar te kunnen nemen.

Bewust worden van je intuïtie

Vergelijk intuïtie met wijn drinken. Je kunt je leven lang wijn drinken en slechts het verschil proeven tussen rode of witte wijn, zoete of droge en lekkere of minder lekkere wijn. Een wijnconnaisseur echter heeft heel bewust wijn gedronken en weet precies uit welk gebied de wijn komt, in welk hout de wijn gerijpt heeft en van welke druiven gebruikt zijn. Zo werkt dat ook met intuïtie.

Door stap voor stap bewuster te worden van jezelf, van hoe jij de signalen opvangt, kun je meer vertrouwen op je ‘heldere weten’. Je kunt je door je bewuste en onderbewuste kennis, je

intuïtie, laten leiden om de beslissing te nemen die bij je past. Hoe meer factoren je (onbewust) mee kunt wegen, hoe beter de keuzes zijn die je maakt. Vanuit je intuïtie maak je een 'completere' beslissing. Je krijg zelfvertrouwen in jezelf en de keuzes die je maakt. Daarbij durf je vaker jouw intuïtie mee te nemen.