



Frans van der Gouw is sinds 1981 zelfstandig ondernemer. Hij gaf jarenlang leiding aan achttien personeelsleden en ontwikkelde met vier andere ondernemers de basiscriteria voor een landelijk keurmerk in begeleiding binnen de sport- en gezondheidsbranche. Hij is momenteel werkzaam als bedrijfsadviseur en is NOBCO/EMCC Mastercoach. www.vdgd.nl

Column

Een kwestie van kijken

Het was heel gezellig geweest de avond ervoor en het waslokaal vulde zich tijdens het ochtendgloren in stilte met lopende katers. Ook Kees parkeerde zich schoorvoetend en met gebogen hoofd voor de wasbak en leunde op de randen om te voorkomen dat hij erin viel. Langzaam tilde hij zijn hoofd op en keek in de spiegel: "Ik heb geen idee wie je bent, maar ik ga je eens even lekker wassen!" Wanneer Kees op dat moment gevraagd zou worden wie hij was, had dat wellicht tot een intern conflict geleid.

De vraag 'wie ben ik?' is een vast onderdeel van 'het persoonlijk statuut' en wordt altijd vergezeld van twee andere vragen: 'waar sta ik voor?' en 'waar ga ik voor?' De antwoorden vormen de kapstok van het leven ten aanzien van identiteit, normen, waarden en doelen.

Het beantwoorden van 'wie ben ik?' vormt vaak een uitdaging in relatie de onderbouwing van het 'zijn' en het 'zelf' als fundament voor de acceptatie van een eigen identiteit. Bij de vraag 'wat ben ik?' worden de antwoorden in de vorm van prestaties, functies, posities en rollen vaak moeiteloos opgesomd. Kennelijk bestaat er een onderscheid tussen het 'zijn' in 'wie ben ik?' en het 'zijn' in 'wat ben ik?'

Op het moment dat Kees in de spiegel keek, werd hij geconfronteerd met zijn persoonlijke grenzen die de avond daarvoor voelbaar waren overschreden. Grenzen die hij als nuchtere man in acht genomen zou hebben, vormden voor de gezellige feestneus in hem geen enkele barrière.

Voor de spiegel zou hij kunnen denken: wat een loser is die man! Terwijl hij even later, fris gewassen en ontnuchterd dit beeld zou kunnen wijzigen in: maar ik ben goed in wat ik doe.

Wat ziet Kees in de spiegel: een vakman met een kater, een sukkel met een specialisme of iemand waarmee hij zich niet wil identificeren?

Als je na 25 jaar voor het eerst opnieuw in de spiegel kijkt, weet je niet wie je ziet. Hoe zou je zelfbeeld er de voorgaande jaren dan uitgezien hebben? Waar heb je dan naar 'gekeken'? Wie ben je?

Bandura onderscheidt 'self-esteem' en 'self-efficacy'. Self-esteem heeft te maken met de 'eigenwaarde' en self-efficacy met de overtuigingen ten aanzien van waartoe men in staat is. Bandura stelt dat er geen sprake is van een vaste relatie tussen beide.

Daar zal Kees blij mee zijn, want dat zou betekenen dat hij zijn dronkenschap alleen maar hoeft te beschouwen vanuit zijn self-efficacy om er geen kater aan over te houden.

Een kwestie van kijken dus!