

**Christine Beenhakker** is toegepast psycholoog, NLP Master en Sociaal Panorama Consultant, geaccrediteerd therapeut RBCZ en Mindfulness trainer. Zij heeft een zelfstandige praktijk, Reflecta, voor integratieve psychosociale therapie en Mindfulness in Mierlo.



## Niets is wat het lijkt ... of toch?

Wat heb ik weer ontzettend genoten van het tv programma 'Wie is de Mol'? Voor wie het spel niet kent of het is ontgaan (wat ik me bijna niet kan voorstellen): de Mol is de saboteur die probeert om zo weinig mogelijk geld in de pot te brengen. De medekandidaten hebben de moeilijke opdracht om de 'ware identiteit' van de Mol te onthullen – en dat blijkt niet zo eenvoudig.

Maar wat is onze 'ware' identiteit? Onze identiteit heeft te maken met ons Zijn, onze kern, onze 'essentie'. Essentie is afgeleid van het Latijnse werkwoord 'essere', dat Zijn betekent. Identiteit heeft dus te maken met ons gevoel of besef van wie we zijn. Zelfbesef is ook iets dat zich in de loop van je leven ontwikkelt. Pasgeboren baby's hebben al een Zelf, echter ze zijn zich er nog niet van bewust. Al voordat zij veel van hun omgeving hebben waargenomen, hun gedrag hebben gecoördineerd, mentale 'kaarten' hebben gemaakt of bepaalde overtuigingen en waarden hebben vastgesteld, hebben zij een identiteit en hun eigen bijzondere manier om in de wereld aanwezig te zijn.

Als volwassenen herleiden wij onze identiteit aan de verschillende rollen die we vervullen in het leven, of aan hoe anderen ons 'zien'. Zo ben je (groot)ouder, kind, partner, werknemer, vriend etc. Iedere rolidentiteit spreekt een ander deel van ons Zelf in meer of mindere mate aan. Volgens het systeem van de z.g. 'logische niveaus (Bateson/Dilts)' is onze identiteit gebaseerd op onze overtuigingen, normen en waarden, die op hun beurt onze vermogens en ons gedrag in een bepaalde context beïnvloeden. Op spiritueel niveau heeft ons gevoel van identiteit te maken met onze perceptie van onszelf in relatie tot de grotere systemen waarvan we deel uitmaken. De vraag 'wie ben ik?' is een vraag naar de essentie, naar de kern van onszelf, en dat wisselt dus met de rol die wij vervullen of het doel dat wij nastreven.

Sommige mensen zijn het contact met hun 'essentie' kwijtgeraakt door bepaalde moeilijke ervaringen in hun leven. In ons werk als coach, counsellor of psycholoog begeleiden wij cliënten om de verbinding met hun essentie weer terug te vinden. Als je weet waartoe je behoort, weet wie je bent en gelooft in jezelf, kun je dat vormgeven in de buitenwereld. Congruent zijn met je essentie is een bewustzijnstoestand die je energie geeft, en van waaruit je bewust handelt.

Inmiddels is de ware identiteit van de Mol onthuld: Renée Fokker was dit keer de Mol. De opluchting die de Mol ervaart om niet meer 'te doen alsof' is tekenend: het kost immers veel energie om je 'ware ik' te verbergen en niet jezelf te kunnen of mogen zijn. Je leven inkleuren door te zijn wie je werkelijk bent, zorgt voor innerlijke rust en geeft voldoening en levensvreugde. En is dat niet waarnaar we allemaal op zoek zijn?