

Je persoonlijke identiteit bepaalt mede je kansen in 't leven

Door Huibrecht Boluijt, drs. in de gezondheidspsychologie

Over persoonlijke identiteit wordt veel geschreven en gesproken. Het werk van een psycholoog gaat ook vaak over het (niet) ervaren van identiteit door mensen. Maar wat is dat dan, iemands identiteit en is identiteit maakbaar of kwetsbaar voor omgevingsinvloeden zoals werkeloosheid of ziekte? En is status onderdeel van identiteit en wat betekent het voor je identiteitsbesef om een uitkering te krijgen? En wat betekent het als je weet wie je (niet) bent?

Identiteit is meer dan je naam, je geslacht en je geboortedatum. Je ervaart jezelf namelijk meer dan alleen als iemand met een naam en adres. Dat zijn slechts officiële identiteitskenmerken. Identiteit gaat juist ook over het ervaren van een eigen 'ik', het ervaren van wie je bent in vele lagen van je persoonlijkheid. Wanneer mensen zoeken naar hun identiteit stellen ze zichzelf vragen als 'Wie ben ik?', 'Waar sta ik voor?', 'Welke normen en waarden, overtuigingen en denkbeelden sturen mij in mijn dagelijkse leven?'. Van hieruit stelt men dan onbewust vast (men ervaart) hoe men zich tot de wereld en de andere mensen en uitdagingen en tegenslagen verhoudt.

Identiteit verwijst naar een niet veranderd en diep ervaren en voelen van wie je bent, het gevoel van altijd dezelfde persoon te zijn. Persoonlijkheid daarentegen is het geheel van alle persoonlijke kenmerken, zoals iemands karakter, uiterlijk, behoeftes, interesses en ambities. Identiteit en persoonlijkheid liggen als begrippen dicht bij elkaar, maar er is één fundamenteel verschil en dat is dat identiteit gaat over het **ervaren** iemand te zijn. Dit 'ik-besef' is het fundament voor iemands leven. Jezelf als persoon kennen en je persoonlijkheid waarne-

men is onderdeel van dit ervaren. Het ervaren van wie je bent is het vertrekpunt van waaruit je de verbinding met alles en iedereen om je heen maakt. Door de manier waarop je naar jezelf kijkt en ook voelt wat zich in je innerlijk afspeelt, kom je tot handelen in de wereld waarin je leeft. Jij (en niet de omgeving met al zijn oordelen en eisen) bent het vertrekpunt van jouw bestaan. Jouw identiteit geeft daarmee richting en vorm aan alle confrontaties in het leven.

Kortom, het denken, voelen en doen bepalen je persoonlijkheid en het ervaren ervan (dus wie je als persoon bent) bepaalt je identiteit. Welke standpunten, overtuigingen en denkbeelden je hebt zijn grotendeels aangeleerd. Maar er is ook de aanleg van een persoon die zich in karakterkenmerken onderscheidt van de andere persoon. De mix van beiden zorgen voor jou als een unieke persoon.

Het unieke van een persoon kan echter verdwijnen of überhaupt nooit tot ontwikkeling zijn gekomen. En ook al wordt identiteit gezien als een vast, onveranderd en voorspelbaar ervaren van jezelf, waarbij je trouw bent en blijft aan jezelf, toch kunnen mensen zijn verdwaald van zichzelf. Dit verdwalen van wie men werkelijk is (was), maak ik dagelijks in mijn werk mee. Mensen kunnen door (traumatiserende) omstandigheden zichzelf 'kwijt' zijn geraakt. Mensen die van jongs af aan niet hebben mogen vinden wat ze vonden en niet hebben mogen voelen wat ze voelden en niet mochten denken wat

Huibrecht Boluijt, drs. in de gezondheidspsychologie

**Ervaren
wie je bent**

ze dachten, bijvoorbeeld wanneer zij een repressieve en autoritaire opvoeding hebben doorgemaakt, maar ook jonge mensen die te weinig ondersteuning in opvoeding is geboden, ontwikkelen een minder grondig en daarmee instabiel 'ik-besef'. Altijd heeft men zich af moeten stemmen op een eisende en dirigerende omgeving, waarbij het eigen ervaren niet werd gestimuleerd, maar werd gestopt of zelfs verboden, waarbij protesten van het 'ik' werden onderdrukt. Het is helaas ook in de opvoeding heden ten dage schering en inslag. Het eigen wezen van het kind wordt niet gezien en men dient als kind te lopen in de vooraf door de opvoeder bepaalde banen. Die dominantie of juist onverschilligheid dan wel onvermogen van opvoeders kan zich uiten op tal van manieren. Bijvoorbeeld wanneer een kind niet mag huilen of bang mag zijn of wanneer een kind, puber of adolescent niet mag experimenteren met gedachten, gevoelens en activiteiten of wanneer dat allemaal niet wordt gestimuleerd.

Verdwalen van wie je bent

Men ontnemt het opgroeiende kind dan dat het zichzelf kan **ervaren**. En wanneer de ontwikkeling tot een unieke 'ik' wordt bekneld, dan ontwikkelt men een schijnidentiteit. Men gaat leven vanuit de opgelegde overtuigingen, wensen en behoeften van de ouder(s) of men kopieert de ouder. De eigenheid en daarmee het 'ik-besef' rijpen dan niet goed uit. Je ziet dit beeld ook in grotere systemen zoals dictatoriale regimes, waarbij de mensen de vrijheid van het denken ontnomen wordt en zij verworden tot marionetten zonder een eigen wezen, zonder identiteit, waardoor men allemaal hetzelfde lijkt te zijn, identieke representanten van het regime.

Wanneer het eigen 'ik' overgaat in een opgelegde 'ik', zal men voor het gevoel van eigenwaarde zich steeds meer gaan afstemmen op de omgeving. Om een 'ik' te ervaren wordt men afhankelijk van

Hervinden van wie je bent

goedkeuring van de ander en ontwikkelt men vaker dan bij een gezonde identiteitsontwikkeling de neiging tot pleasen en volgen. Deze goedkeuring is een surrogaat middel om te ervaren dat men bestaat en er toe doet voor wie hij of zij is of wat hij of zij doet en de persoon in kwestie realiseert zich maar zelden dat de zogenaamde eigen keuzes zijn gebaseerd op angst voor afwijzing, wanneer men niet reageert op wat anderen van hem of haar verwachten. Identiteitsbesef wordt dan gebouwd op goedkeuring vanuit de omgeving. Het eigen 'ik' wordt door de persoon zelf ook niet meer gezien en de persoon raakt mentaal uit evenwicht (depressiviteit ligt dan op de loer) of men wentelt de opgebouwde onlusten en spanningen (want ergens wringt zich de authentieke mens met dat wat is opgelegd) af op de omgeving, waarmee de dynamiek van de dominante omgeving ook nog eens wordt voortgezet naar de volgende generatie.

Het handelen naar goedkeuring van de omgeving betekent dus dat men ervaart dat men moet voldoen aan een beeld. Het hebben van werk maakt daar ook vaak onderdeel van uit. Mensen met een weinig rijpe identiteitsontwikkeling (lees: lage zelfwaardering) zijn eerder geneigd om zich als minder waard te ervaren wanneer zij geen werk hebben. Terwijl mensen met een uitgerijpte en goed opgebouwde identiteit een periode van werkeloosheid of tegenslag van welke aard dan ook niet verinnerlijken als onderdeel van de eigen identiteit. Zij onderscheiden de externe omstandigheden van het eigen 'ik' en ervaren dus niet nadrukkelijk de eisen vanuit de omgeving dat men 'behoort' te werken. Dit in tegenstelling tot de mensen die al van jongs af aan hebben geleerd zich af te stemmen. Zij zijn meer vatbaar voor het oordeel van anderen, omdat zij van jongs af aan dit oordeel van de omgeving hebben verinnerlijkt tot een innerlijke (afkeurende) stem. 'Dit mag niet' en 'dat hoort of moet zus en zo'.

Er schuilt echter nog een 'gevaar' in het gevoelig zijn voor de kritische omgeving. Wanneer deze omgeving openlijk juist niet kleineert en afdwingt en de verantwoordelijkheid laat bij de persoon zelf, dan zet deze persoon met een weinig rijpe identiteit zich juist af tegen deze omgeving. Men externaliseert en wijst anderen aan als schuldigen voor het ervaren ongeluk.

Kortom, onderzoek je eigen identiteitsontwikkeling, maak je los van opgelegde structuren en overtuigingen. Het zal je meer energie besparen, of anders gezegd energie opleveren, dan welk dieet of fitheidsplan dan ook. Omdat je niet langer in een tweede natuur leeft maar dichterbij je authentieke 'ik' komt. Status, het aanzien van mensen, krijgt ook pas dan echtheid in plaats van dat het een dun laagje chroom is op de buitenkant van iemands doen en laten die de kwetsbaarheid moet verhullen. Status ontstaat pas dan wanneer je werkelijk bent en handelt vanuit eigen waarden en normen en

Wees dus
jezelf of
hervind
weer jezelf.

VERVOLG: JE PERSOONLIJKE IDENTITEIT BEPAALT MEDE JE KANSEN IN 'T LEVEN

dat daarbij de kritische mening van de ander slechts dient als spiegel waarin je jezelf blijft zien en niet wordt gevoeld als noodzaak of verplichting tot aanpassing of volgzzaamheid. Je bent wie je bent en dat geeft kracht. Dat vraagt echter wel om kritische confrontaties met jezelf, je verleden en met je aangeleerde en verinnerlijkte inadequate patronen en overtuigingen. Het bevrijden van deze lasten zal je kansen op voorspoed, waaronder je kansen op arbeid dan wel zinvolle tijdsbesteding anderszins echter nadrukkelijk vergroten.

Niet wie je bent, maar het **ervaren** van wie je bent is doorslaggevend als het gaat om succes in het leven. Het leven aangrijpen vanuit jouw unieke persoon geeft meer rust en vastigheid dan het vastklampen aan overtuigingen en aangeleerde trucjes die niet de jouwe zijn. Echte identiteit begint bij het 'ik' en namaakidentiteit krijgt zijn kleur vanuit de omgeving gestuurd. In het laatste geval pleaset en vervormd men zich naar de algemene mening of die van nabije personen die zeggen dat het niet hebben of kunnen vinden van werk niet oké is. Het vinden en hebben van werk zal vanuit diezelfde omgeving (of de verinnerlijkte kritische stem) bevestiging opleveren en door die bevestiging ervaart men dan een 'ik-besef'. Maar deze is schijn. In het contact met mensen met een niet stabiele identiteit is zogenaamde incongruentie (ongelijkheid met jezelf) altijd voelbaar. Niet iedereen kan dat subtiele gevoel duiden (zelfs voor psychologen kan dat soms een hele klus zijn), maar mensen (ook werkgevers in sollicitatiegesprekken) baseren daarop wel vaak hun oordeel over wie jij (niet) bent.

Wees dus jezelf of hervind weer jezelf. De kleur en unieke vorm van jouw identiteit moet worden bepaald door het ervaren en uitleven van jouw innerlijke drijfveren, wensen, grenzen en behoeften. Laat een ander maar lekker vinden van jou en jouw keuzes wat die ervan vindt.

