

Jezelf accepteren zoals je bent.

Ons verstand is geneigd om alles in hokjes te stoppen, onder woorden te brengen en onder te verdelen in goed of slecht. Dit doet het verstand ook met ons Zelf. Het verstand merkt eigenschappen op en verdeelt die in 'goede' en 'slechte' eigenschappen. Als je daarop reageert alsof dat de waarheid is en alsof die verhalen over jezelf bepalen wie jij bent, dan is het naar om met die 'slechte' kanten van jezelf geconfronteerd te worden. Dit kan leiden tot een innerlijke strijd waarbij je tracht de 'slechte' delen van jezelf weg te maken, niet te zien, te veroordelen. Dit leidt tot lijden.

Pak pen en papier en teken een tabel met twee kolommen. In de eerste kolom schrijf je eigenschappen van jezelf waarvan je echt vindt dat die jou beschrijven. Zowel positieve eigenschappen als negatieve. Vervolgens schrijf je in de tweede kolom achter elke eigenschap een feit over jezelf die wijst op het omgekeerde. Bij positieve kanten van zelf belicht je dus daarna de negatieve kant en andersom.

Voorbeeld:

Beschrijving van hoe ik ben:	Maar ik kan ook anders zijn:
Ik ben egoïstisch.	Soms hou ik rekening met iemand
Ik heb een dikke kont.	Gisteren voelde ik mij fijn en was ik helemaal niet bezig met mijn dikke kont.
Ik scheld op mijn beste vrienden.	Ik hou van mijn beste vrienden
Ik ben mooi, heb mooie ogen.	Mijn ogen zijn niet mooi als ik neerbuigend kijk.
Ik aanbid mijn kinderen.	Soms zou ik mijn kinderen achter het behang willen plakken.
Ik ben een goed mens, ik werk als vrijwilliger met kankerpatiënten.	Ik raak soms zo gedeprimeerd van zieke mensen dat ik ze het liefst nooit meer zou willen zien.

Je ziet dat beide kolommen die je gemaakt hebt juist zijn en iets zeggen over jou. Je ziet dat jij niet een statisch iets bent je bent, geen vaststaand beeld. Je bent dynamisch, tegenstrijdig en fascinerend. Niets ligt vast.

Je bent geen verzameling van delen maar een geheel. Een geheel dat zo complex is dat het niet te vangen is in woorden. Als je opmerkt dat je verstand dat wel probeert te doen dan weet je nu dat dat geen zin heeft. Over elke kant van jou valt ook iets anders te vertellen. Dus je hoeft niets met die verhalen over jou. Je hoeft ze niet bestrijden, je hoeft niet te bewijzen dat er een positief verhaal over jou is. Ook dat positieve verhaal ben je niet.

Dit inzicht geeft meer ruimte om alle verschillende delen van jou er te laten zijn, zonder strijd.

Dus je ziet dat je niet te vangen bent in één beeld of verhaal over jezelf. Verder kan je opmerken dat er naast verhalen ook gedachten, gevoelens, sensaties, herinneringen en fantasieën zijn. Je kan ook waarnemen wat er via je zintuigen naar binnen komt: wat zie, hoor, ruik, proef en voel je? Merk op dat er verder een deel in jou is die dat allemaal kan opmerken. Je 'observerende zelf'. *Dat alles bij elkaar en alles wat je in potentie nog kan zijn, dat ben jij.* Je observerende zelf is het enige deel dat altijd hetzelfde blijft.

Waarom is het van belang te herkennen wanneer je vastzit in oordelende verhalen over jezelf?

- Geen enkel beeld van jezelf hoe gedetailleerd en genuanceerd ook, kan echt recht doen aan wie jij werkelijk bent. Ieder mens heeft een enorme rijkdom aan eigenschappen, emoties, herinneringen, ideeën, conflicten in zich. Een vaststaand beeld doet geen recht aan de dynamiek daarvan.
- Wij mensen vinden het altijd erg prettig als we ervaren dat de beelden in ons hoofd kloppen, we zijn zelfs geneigd om op onbewust niveau de werkelijkheid te verdraaien als dat nodig is om het beeld in stand te houden. Dat kan ons op de lange termijn inflexibel maken, we staan niet meer open voor nieuwe informatie en reageren steeds op dezelfde manier. Het kan tot innerlijke conflicten leiden. Als je jezelf ziet als iemand die altijd het hoofd koel houdt en je voelt je onverwachts sterk emotioneel geraakt door iets, dan heb je een probleem als je aan je zelfbeeld vast wilt houden. Om dit conflict op te lossen zijn we geneigd om dan de emotionele reactie die niet past in het beeld weg te maken. Daarmee maken we onszelf echter minder volledig, we amputeren een deel van onszelf. Daarbij laten emoties en innerlijke ervaringen zich niet amputeren. Ze zullen iedere keer weer naar boven komen en weer een innerlijke strijd veroorzaken. Dit gaat ten kosten van energie en aandacht die we ook kunnen gebruiken voor dingen die waardevol zijn voor ons.
- Een ander gevolg van het wegmaken van delen van onszelf is dat het invloed heeft op ons contact met anderen. Ook voor anderen doen wij ons best om delen van onszelf niet te laten zien. Als je dat doet in contact met een ander dan heeft die ander contact met het beeld van jou en niet met wie jij werkelijk bent. Als die ander hetzelfde doet dan hebben we een situatie waarin twee beelden een contact hebben met elkaar en dat daar achter twee mensen zich verscholen houden. Dit leidt tot een verschraving van contacten in je leven, tot een gevoel van eenzaamheid en niet verbonden zijn en er is dan altijd die angst: ‘Wat als die ander ziet hoe ik werkelijk ben, zal hij of zij mij dan nog accepteren?’.

Je kunt het oordelen en vechten met jezelf doorbreken door alles wat er is in jezelf waar te nemen vanuit je kern, je observator. Zie jezelf zoals je werkelijk bent en observeer de neiging om jezelf te vangen in een beeld en volg het niet. De tweede stap is om alles wat je dan ziet te accepteren zoals het is. Alles mag er zijn, je hoeft niets weg te maken en voel maar wat je ervaart ook al is dat soms eng, pijnlijk of onbegrijpelijk.

Vanuit zelfacceptatie ontstaat het vertrouwen dat de ander jou ook kan accepteren zoals je bent. Als de ander dat niet kan, dan zegt dat iets over de ander en de oordelen in het hoofd van de ander en niet over jou. Er komt meer ruimte voor de legitieme behoefte die ieder mens heeft: jezelf kunnen zijn en geaccepteerd worden zoals je bent.