

# een authentiek **LEVEN**



*Ingrid Touwslager is tekstschrijver en webredacteur en biedt startende ondernemers de helpende hand met haar bureau Tekstualia. Daarnaast inspireert zij tot een passievol en bevredigend leven via haar instituut Levenskrachtig.*

**A**ls je een kind bent, is het heel gemakkelijk om alleen maar te 'zijn'. Het is vanzelfsprekend om je natuurlijk te gedragen en volledig jezelf te zijn, ongeacht de situatie waarin je je bevindt. Naarmate je ouder wordt, verdwijnt dat 'gewoon zijn' in een proces van opgroeien en leren. Je wordt je meer en meer bewust van de wereld buiten jezelf.

Door gebeurtenissen in je eigen leven en in de wereld om je heen word je steeds meer gedwongen om je focus op je buitenwereld te leggen. Om je eigen ik wordt een deken gelegd naarmate je leven ingewikkelder wordt. Beetje bij beetje verlies je het contact met je innerlijke wereld.

Gek genoeg heeft dat alles te maken met ons verlangen naar verbondenheid. Ieder mens verlangt ernaar erbij te horen en zich met zijn eigen soort te kunnen identificeren. Daarom passen we ons aan. Zouden we dat niet doen, dan bestaat er kans op uitsluiting en eenzaamheid.

Door ons aan te passen aan onze omgeving raken we echter een deel van onszelf kwijt. We vereenzelvigen ons met onze sociale identiteit en weten niet meer goed wie we echt zijn en wat we zelf echt willen. Door gebrek aan innerlijk contact gaan we in de loop der tijd geloven dat alleen externe factoren ons gelukkig kunnen maken.

Zodra we onrust voelen zoeken we een oplossing buiten onszelf. We willen meer waardering, een nieuwe baan, een nieuw huis, een andere partner, een jaar sabbatical of iets anders dat de onrust verdrijft. Lukt of helpt dat niet? Dan kunnen depressie, verslaving en angsten ons parten gaan spelen.

Bronnie Ware zegt in haar boek "Als ik het leven over mocht doen" dat veel mensen op hun sterfbed spijt hebben dat ze zichzelf gedurende hun leven niet trouw zijn gebleven. Als je je een leven lang hebt aangepast, kun je spijt krijgen dat je de moed niet had om jezelf te zijn en voor je diepste gevoelens uit te komen. Het over doen en een leven leiden dat je beter had gepast kan dan helaas niet meer.

Researcher Brené Brown stelt dat mensen die zich kwetsbaar op durven stellen en hun angst voor afwijzing laten varen, het meest van het leven genieten. Als je trouw bent aan jezelf en een authentiek leven leidt, ben je gelukkiger dan wanneer je streeft naar acceptatie en waardering. Paradoxaal genoeg zul je dan ook meer gewaardeerd worden en meer verbondenheid ervaren met anderen.

Ik pleit daarom voor een universeel op zoek gaan naar ons diepste innerlijk en doen waar we lol in hebben. Laten we ons kwetsbaar opstellen en eerlijk zijn over wie we zijn. Laten we van het leven genieten door ons wat meer te richten op wat we zelf willen. En laten we ons niet gek laten maken door wat ons opgedrongen wordt door de media. De wereld zal er een stuk mooier op worden. Wij zelf misschien ook.

**Ingrid Touwslager**