



Authenticiteit

Woordenboek van Dale geeft aan:

au·then·tiek (bn.) **1** gelijk aan het origineel **2** echt en daardoor betrouwbaar

Authenticiteit? Authenticiteit is **echtheid**. Met andere woorden: het klopt. Iemand die authentiek is, is congruent op alle niveaus: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Hoe je fysiek staat, klopt met hoe je je voelt, wat je denkt en wie je in essentie bent. De ander is daarmee echt en geloofwaardig in hoe hij of zij zichzelf neerzet. Vergelijk de manager of politicus die iets zegt, maar toch uitstraalt dat hij twijfelt, of werkelijk iets anders belangrijk vindt. Bewust of onbewust merken we dat. Het klopt niet in de communicatie en de geloofwaardigheid daalt.

Authenticiteit ontwikkelen helpt je om congruent te zijn met wie je bent, je gedrag, je gevoel en houding. Enkele elementen:

- Je streeft er naar om dicht bij jezelf te zijn
- Je staat open voor nieuwe ervaringen
- Je weet wat je werkelijk belangrijk vindt
- Je bent je bewust van je belangrijkste drijfveren
- Je komt 'echt' over in je gedrag en houding
- Je bent open en eerlijk naar jezelf en naar anderen

Bewust inzetten van je authenticiteit betekent dat je krachtiger en duidelijker wordt. Je staat geïnspireerd voor wie je bent in alles wat je laat zien

Authenticiteit op het mentale niveau

Gedachten die we hebben bepalen hoe we ons voelen en vervolgens ook wat we doen. We stellen niet vaak de vraag of het wel klopt wat we denken over onszelf. Wat we denken over onszelf is veelal ingeprent door de omgeving, zoals maatschappij en gezin. Bedenk dat als je ouders je hele leven zeggen dat je bepaalde dingen wel of niet kunt, je dit hoogstwaarschijnlijk gelooft.

Als we gaan onderzoeken of het werkelijk klopt wie we denken te zijn, neigen we ertoe de antwoorden te gaan zoeken bij mensen die we goed kennen. Echter....we hebben deze vrienden waarschijnlijk ook uitgekozen omdat ze ons zien zoals we onszelf zien. Het zou interessant zijn om deze vraag te stellen aan iemand die je juist niet goed kent of iemand uit een ander milieu of cultuur.

Ken jij jezelf? Wat je denkt over jezelf, klopt dat? Hebben je ouders of vrienden diezelfde gedachtes? Klopt wat je denkt met wie je echt bent of met dat wat je hele leven tegen je gezegd is?

Authenticiteit op het emotionele niveau

Als je authentiek bent op het emotionele niveau, ben je bewust van alle verschillende emoties; angst, boosheid, verdriet, blijheid. Je kunt de emotie echt voelen tot in je vingers, maar kunt ook met afstand naar de emotie kijken. Kijk bijvoorbeeld naar de emotie boosheid.



Wat gebeurt er als iemand heel erg boos op je wordt? Word je zelf ook gespannen, loop je weg, ga je vechten, word je ook boos, maak je je klein, groot? Of blijf je ontspannen, bewust van de emotie, maar wel in verbinding met jezelf en met de ander?

Dit is voor veel mensen lastig. Misschien ben jij wel de persoon die heel ontspannen kan blijven met boosheid, maar niet met verdriet omdat je geleerd hebt dat je sterk moet zijn en je tranen niet mag laten zien.

Ben je in staat elke soort emotie bewust te voelen, zonder jezelf erdoor te laten leiden? angst, boosheid, verdriet of blijheid? Als iemand de emotie uit naar jou, kun je dan ontspannen bij jezelf blijven, én betrokken en met aandacht?

Authenticiteit op het fysieke niveau

Fysieke houding zegt veel over mensen. Je kunt zien aan iemand dat hij of zij zich klein maakt, groot maakt, verdrietig is, blij is, open is of gesloten is. Een getraind oog kan de subtiele houdingen onderscheiden. Bijvoorbeeld mensen met een kromme rug die heel veel lasten op hun rug dragen van hun zware leven.

Natuurlijk heb je niet altijd zin om je diepste gevoel prijs te geven, en ga je wat rechter op staan, terwijl je je eigenlijk klein voelt. Wanneer je in een presentatie iemand moet overtuigen en je houding ondersteunt dit niet, dan heb je een lastig verhaal. Het klopt immers niet met elkaar. Helemaal wanneer je ook het op emotioneel niveau niet kunt overbrengen en er mentaal ook niet echt in gelooft.

Ben je bewust van je fysieke gedrag in verschillende situaties? Hoe verandert je houding bij verschillende emoties? Of gedachten?

Authenticiteit op het spirituele niveau

Naast de vertaling die Van Dale geeft, voegen we **passie** en **inspiratie** toe aan de betekenis van het woord authenticiteit. Authentieke mensen inspireren andere mensen door hun eigen inspiratie en passie. Ze doen hun ding met aandacht vanuit het hart. Ze gaan er helemaal voor omdat ze er in geloven. We noemen dit "spiritualiteit", je doet het vanuit je eigen spirit, essentie, eigenheid met aandacht en zielsbeleving. Vergelijk de kok, die zijn hart inzet in het creëren van een nieuw hoofdgerecht, maar ook de moeder die haar kinderen vol aandacht en liefde opvoedt.

Volg jij je spirituele essentie? Welke dingen doe jij met aandacht en passie? Onderzoek hoe vaak je (on)bewust "moeten" ervaart als je naar je werk gaat of andere dingen doet.