



EEN ANDERE KIJK OP AUTHENTICITEIT

Peter Gerrickens

Jezelf zijn is voor veel mensen een diep verlangen. In het dagelijks leven is het echter niet eenvoudig om authentiek te zijn. Je kunt je bijvoorbeeld op je werk of privé onder druk voelen staan, waardoor je je gaat aanpassen. Daarbij kom je regelmatig in je oude patronen en overlevingsmechanismen terecht. Als gevolg daarvan is er minder ruimte voor spontaniteit, onbevangenheid, speelsheid en nieuwsgierigheid. Het vrije en natuurlijke kind in jezelf raakt in de verdrukking. Dat is heel jammer, omdat je daardoor ook het contact met jezelf en je inspiratie (deels) kunt kwijtraken.

De meeste mensen hebben echter enkele onderwerpen waarbij ze in de hectiek van alledag wél zichzelf en authentiek blijven. Het zijn thema's waarbij je een grote innerlijke vrijheid ervaart. Meestal ben je je daar niet van bewust. De bedoeling van dit artikel is je te helpen om deze onderwerpen in beeld te krijgen. Ze kunnen voor jou een bron van ontspanning zijn. Ook ben je daarin vaak inspirerend voor anderen.

Waar gaat het om bij 'jezelf zijn' en 'authenticiteit'? Innerlijke vrijheid is daarbij een centraal begrip. We worden geboren met innerlijke vrijheid. Als kind leef je spontaan, nieuwsgierig, zonder je zorgen te maken over hoe je overkomt. Er is sprake van vrije expressie en je leeft van binnen naar buiten. Je bent onbevangen en staat in een open contact met je eigen levensstroom of levensenergie.

In de loop van je leven leer je dat je je moet aanpassen om een plek te veroveren in de samenleving. Daarbij ga je patronen ontwikkelen: je gaat bijvoorbeeld proberen anderen tevreden te stellen, jezelf te bewijzen of situaties onder controle te houden. Deze patronen of overlevingsmechanismen maken je onvrij. De oriëntatie in je leven verschuift: je gaat meer van buiten naar binnen leven in plaats van andersom. Je kunt het vergelijken met een tuinslang: als je van binnen naar buiten leeft, staat de kraan open en kan het water vrijuit stromen. Op het moment dat je je laat bepalen door je omgeving en je onbevangenheid verdwijnt, sta je als het ware met je voet op de tuinslang. De waterstroom houdt op en je inspiratie en creativiteit kunnen verdwijnen. Je raakt (een deel van) jezelf kwijt. Vaak heb je dat lange tijd niet eens in de gaten.

Als gevolg van de ervaringen die je opdoet ga je vaak ook (onbewust) het beeld van jezelf bijstellen. 'Jezelf zijn' en 'authenticiteit' kunnen daardoor een wat andere inhoud krijgen. Daarbij ga je het oorspronkelijke van je vrije innerlijke kind vermengen met de onvrije patronen die je ontwikkeld hebt. Deze patronen kunnen veilig en vertrouwd gaan voelen, waardoor je ze 'eigen' gaat noemen. Met 'ik ben gewoon mezelf' bedoel je dan 'ik doe wat ik gewend ben' (Mullenders, 2025). Het vraagt behoorlijk wat zelfinzicht om binnen het beeld dat je van jezelf hebt het vrije deel te onderscheiden van de patronen die je ontwikkeld hebt om te kunnen overleven. Innerlijke vrijheid kan daarbij ondergesneeuwd raken door de lagen van conditionering.

Authenticiteit bij specifieke onderwerpen

Het uitgangspunt in dit artikel is om 'jezelf zijn' en 'authenticiteit' te bekijken vanuit een thematische bril. Deze manier van kijken (Kerklaan, 2022) heb ik bevestigd gezien in de honderden gesprekken die ik in de afgelopen tien jaar met mensen heb gevoerd over inspiratie, zingeving en bezieling. Daarbij kwam het thema authenticiteit vaak ter sprake.

Het gaat dus om onderwerpen waarbij je een grote innerlijke vrijheid ervaart. Je bent daarbij onbevangen zoals een kind, je vindt alles interessant en je kunt heel verwonderd zijn. Je wordt niet gehinderd door bestaande normen en codes op dit gebied: deze raken je niet, je bent er niet van onder de indruk. Dat maakt je ook ruimdenkend bij deze onderwerpen (Leurink, 2009). Je wordt ook niet geremd door angst voor afwijzing of mogelijke afbreuk van je zelfbeeld. Je ego staat hierbij buiten spel. Je hoeft je daardoor niet aan te passen en je bent gewoon jezelf.

Bij onderwerpen waarop je onbevangen en authentiek bent, vindt er geen conditionering plaats. Negatieve ervaringen uit het verleden blijven daardoor vrijwel niet aan je kleven en die kun je dan ook gemakkelijk loslaten. Je bouwt dus geen 'rugzak' op bij deze thema's en er ontstaan veel minder snel defensiepatronen en overlevingsmechanismen. Wat er ook gebeurt, je blijft openstaan en vertrouwen houden. Daarnaast ben je op dit gebied niet gevoelig voor of te beïnvloeden door autoriteiten, bijvoorbeeld ouders, leerkrachten of leidinggevenden. Je gaat gewoon je eigen gang. Je bent bij deze onderwerpen een 'vrije vogel' die zich niet in een kooi laat stoppen. Ook ben je in staat 'uit te zoomen', waardoor je veel beter in staat bent een onderwerp als geheel te overzien.

Je kunt in deze thema's ontspanning vinden. Het kan een veilige haven voor je zijn in tijden dat het allemaal wat minder goed loopt. Je open, oordeelloze houding bij deze onderwerpen zorgt er ook voor dat anderen het in die situaties prettig vinden met je om te gaan. Bij deze thema's sta je in een open verbinding met jezelf en zijn verstoringen afwezig, waardoor je veel gemakkelijker in staat bent echt contact met de ander te ervaren. Er staat als het ware 'niets meer tussen jou en de ander in' (Wopereis, 2022). Dat kan ook als kwetsbaar voelen, maar dat gevoel valt meestal weg in de ervaring van echte verbinding.

In een team kun je van meerwaarde zijn op het gebied waarop je authentiek bent. Je kunt hierbij met een open blik en onbevooroordeeld kijken. Je ziet geen beren op de weg en daardoor ben je creatiever en je ziet mogelijkheden die anderen vaak niet zien. Daarbij kan het gebeuren dat anderen je soms als naïef zien, maar dat vind je niet erg. Als je team vast zit op dit gebied, ben je in staat openingen te laten zien waardoor men weer verder kan. Het is daarom erg belangrijk om van elkaar te weten om welke onderwerpen het daarbij gaat. Daarin zijn teamleden voor elkaar een inspiratiebron.

Levensgebieden

Een manier om meer zicht te krijgen op de onderwerpen waarop je onbevangen en authentiek bent, is door gebruik te maken van beschrijvingen van hoe dit er op verschillende gebieden uit kan zien. Daarbij maak ik gebruik van een indeling in twaalf levensgebieden (combinaties van onderwerpen die met elkaar samenhangen). Op deze manier kunnen authenticiteit en onbevangenheid heel concreet en dus ook herkenbaar worden.

Onderstaande twaalf levensgebieden komt iedereen vroeg of laat tegen:

- Levensgebied 1: ondernemen en jezelf presenteren
- Levensgebied 2: bouwen en ontwikkelen
- Levensgebied 3: communicatie en informatie
- Levensgebied 4: zorg en bescherming
- Levensgebied 5: zelfexpressie en plezier
- Levensgebied 6: dienstbaarheid en aandacht voor details
- Levensgebied 7: relaties en balans
- Levensgebied 8: onderzoeken en transformeren
- Levensgebied 9: horizon verruimen en visie ontwikkelen
- Levensgebied 10: maatschappelijke positie en gezag
- Levensgebied 11: sociale leven en groepen
- Levensgebied 12: spiritualiteit en het grotere geheel

De levensgebieden zijn afgeleid van de vier natuurelementen: vuur, aarde, lucht en water. Deze elementen houden ook verband met de vier basisfuncties van het menselijk bewustzijn: het willen (vuur), het doen (aarde), het denken (lucht) en het voelen (water). De levensgebieden 1, 5 en 9 horen bij het element vuur. Daarbij gaat het om inspiratie, ideeën en schepping. Het element aarde staat centraal bij de levensgebieden 2, 6 en 10. Hierbij gaat het om de praktische kant: doen en maken. Bij de levensgebieden 3, 7 en 11 gaat het om het denken en verbinding leggen. Dat hoort bij het element lucht. Het element water vertegenwoordigt het voelen en ervaren. Dit is de rode draad bij levensgebieden 4, 8 en 12.

Lees onderstaande beschrijvingen van de twaalf levensgebieden door en kijk waar je door geraakt wordt of waar je de meeste herkenning in vindt. Meestal zijn dat er enkele. Als je je bevindingen verder wilt onderzoeken, kijk dan na de beschrijvingen bij het kopje 'Vervolg vragen'.

In onderstaande teksten gebruik ik de begrippen 'authenticiteit' en 'onbevangenheid' door elkaar heen. Ze zijn niet synoniem, maar liggen wel in elkaars verlengde. Onbevangenheid is het vermogen om ervaringen, mensen en situaties tegemoet te treden zonder vooropgezette ideeën of verwachtingen. Bij sommige onderwerpen doe je dat automatisch. Daardoor ontstaat er ruimte om écht te zien en te luisteren. Onbevangenheid is een voorwaarde voor authenticiteit: je kunt pas authentiek zijn als je onbevangen bent.

Levensgebied 1: ondernemen en jezelf presenteren

Je treedt de wereld vanuit een onbevangen houding tegemoet. Je presenteert jezelf gemakkelijk en bent daarbij niet bezig met wat anderen van je zullen denken. Je bent authentiek in je presentatie en laat daarbij je kracht én je kwetsbaarheid zien. Je kunt anderen inspireren door je echtheid.

Met een kinderlijke natuurlijkheid en onschuld ga je je eigen weg, al experimenterend en ervarend. Als iets wat je doet of onderneemt niet werkt, dan probeer je het gewoon op een andere manier.

Je bent benieuwd naar alles wat je tegenkomt. Je kunt verwonderd zijn over de vele mogelijkheden die de wereld om je heen biedt. Je gaat gemakkelijk mee in alles wat zich in je omgeving voordoet. In een nieuwe omgeving maak je gemakkelijk contact en vind je al snel een plek.

Levensgebied 2: bouwen en ontwikkelen

Je boort open en onbevangen je kwaliteiten aan. Je zet ze moeiteloos en belangeloos in voor anderen of voor de wereld en je bent daarin helemaal jezelf. Je gaat hierin je eigen weg en je ontdekt steeds weer nieuwe mogelijkheden om iets zinvols te doen met je kwaliteiten.

Je bent niet gehecht aan bezit, inkomen of zekerheden. Je ziet altijd wel mogelijkheden om aan geld en middelen van bestaan te komen. Je maakt je daar niet druk over. Je bent ook prima in staat bezittingen van anderen te beheren.

Je maakt vanuit je eigen zekerheid keuzes. Je weet intuïtief wat daarin juist is en volgt niet de route die je vanuit de omgeving wordt aangereikt of opgedrongen. Door hierin je eigen weg te gaan, ontwikkel je gaandeweg een groot zelfvertrouwen, dat niet afhangt van de omstandigheden. Dit versterkt ook je eigen basis, samen met de bij jou passende waarden en normen. Daarin kun je een voorbeeld zijn voor anderen.

Levensgebied 3: communicatie en informatie

Je ervaart hoe groot de veelheid aan informatie is waar je op allerlei manieren kennis van kunt nemen. De mogelijkheden bijvoorbeeld die het internet tegenwoordig biedt, vind je geweldig. Je verwondert je over alle bronnen van informatie. Elke informatiebron ontsluit weer een nieuwe bron en je vindt de veelheid aan gegevens en verbindingen fascinerend.

Ook kun je onbevangen contacten aangaan en je binnen netwerken bewegen. Je voelt je daarin vrij en wordt niet door angsten of verwachtingen belemmerd. Je gaat hierin zelf experimenteren en ervaring opdoen. Van het een komt het ander: je voert bijvoorbeeld een gesprek met iemand, die weer anderen kent met wie je in contact komt, etc.

Je bent authentiek in je communicatie: wat je zegt komt echt uit je hart. Je kunt verwonderd zijn over de kracht en de helende werking van je woorden. Dat vergroot je zelfvertrouwen op dit gebied.

Levensgebied 4: zorg en bescherming

Je kunt een grote openheid laten zien naar je thuis, het gezin of je familie. Je bent onbevangen in je zorg voor anderen, met name voor hen die kwetsbaar zijn zoals jonge kinderen. Je ziet wat het prille leven nodig heeft om zich te ontwikkelen en tot bloei te komen.

Je gaat open de wereld in, op zoek naar je eigenlijke thuis. Door de ervaringen die je hierin opdoet, besef je dat je overal in de wereld verbinding kunt ervaren en je thuis kunt scheppen. Je zoekt overal je plek en je vindt die ook. Je leert in uiteenlopende situaties een eigen, veilig en liefdevol thuis op te bouwen. Je bent daarin ook een voorbeeld en inspiratiebron voor anderen.

Levensgebied 5: zelfexpressie en plezier

Je kunt een grote onbevangenheid tonen wanneer het gaat om allerlei vormen van zelfexpressie. Je bent open in het aanboren van je creatieve mogelijkheden. Je bent op dit

gebied niet geconditioneerd geraakt, zodat je niet beperkt wordt door normen omtrent creativiteit.

Al doende ontdek je je eigen creativiteit. Je kunt je vrij en open bezighouden met expressievormen zoals toneel, zang, dans of beeldende kunst. Daarin kun je een breed scala aan gevoelens laten zien en je bent daarin heel authentiek. Je bent in staat jezelf vrij te geven, zonder angst voor oordeel of verlies.

Je kunt je creativiteit ook laten zien in een sport of in het open speelse contact met kinderen. Dat kan ook gebeuren in de vorm van ideeën die je hebt op allerlei gebied, bijvoorbeeld om een prettige sfeer te scheppen in een groep of team.

Levensgebied 6: dienstbaarheid en aandacht voor details

Je hebt het vermogen je diensten open en onbevangen aan te bieden en je op allerlei aspecten van een taak te richten. Eigenbelang speelt daarbij geen rol: je doet iets omdat het gewoon moet gebeuren en niet om er erkenning voor te krijgen. Je kunt je diensten daardoor vrij aanbieden en je bent daarin helemaal jezelf.

Je kunt telkens weer mogelijkheden zien om nieuwe vaardigheden aan te leren en deze in te zetten. Daardoor kun je je in veel werkzaamheden bekwamen en na verloop van tijd een echte generalist worden.

Al doende ervaar je wat handig en praktisch is en waarmee je werkelijk van dienst bent. Daarmee ontwikkel je als vanzelf een kritisch vermogen. Je ziet bijvoorbeeld wat nuttig is en wat niet in een manier van werken of in het vormgeven van het dagelijks leven.

Levensgebied 7: relaties en balans

Je staat open en onbevangen tegenover de ander met wie je je verbindt. Dat geldt niet alleen voor partnerrelaties, maar ook voor intieme vriendschappen en intensieve samenwerkingsrelaties. Je gaat je eigen weg in de wijze waarop je een relatie hebt en onderhoudt. Je experimenteert en doet met vallen en opstaan ervaring op. Je bent daarin helemaal jezelf. Relaties bieden jou de mogelijkheid om je eigen wereld te vergroten.

Je maakt makkelijk contact met en deel uit van de ervarings- en belevingswereld van de ander. Je gaat snel een vorm van vriendschap of verbinding aan, maar zonder daar een vorm van verplichting of beperking in te voelen. Gelijkwaardigheid, vrijheid en verbondenheid gaan voor jou daarbij samen.

Als je in eerdere relaties gekwetst bent, dan ben je in staat om dit achter je te laten en mensen die je nieuw leert kennen open tegemoet te treden. Je hebt dus geen last van een 'rugzak' op het gebied van relaties.

Levensgebied 8: onderzoeken en transformeren

Je kunt een grote openheid en onbevangenheid laten zien wanneer je de diepte ingaat en verborgen inhouden onderzoekt. Dat kan van alles zijn. Je kunt je bijvoorbeeld richten op de psyche van de mens en alles wat daarin verborgen ligt omhoog halen. Taboes die je opmerkt

in een familie of de onderstroom in een team benoem je met een kinderlijke onschuld. Ook de dood voor is jou geen taboe onderwerp en je spreekt er vrijelijk over.

Alles wat verborgen is benoem je dus gemakkelijk. Je hebt echter ook de kwaliteiten in je om dit te transformeren naar iets positiefs. Zo kun je bijvoorbeeld helpen om een wond die ontstaan is door afwijzing tijdens de jeugd te helen, zodat het daarin aanwezige talent beschikbaar komt.

Je bent ook niet belemmerd door normen en opvattingen rondom intimiteit en seksualiteit. Dat betekent dat je dit gebied open tegemoet treedt. Je bent daarin helemaal jezelf. Dat kan verfrissend en inspirerend zijn voor anderen, maar ook ongemakkelijk of confronterend. Veel mensen zijn immers geconditioneerd op dat gebied en voelen zich niet vrij.

Levensgebied 9: horizon verruimen en visie ontwikkelen

Je bent heel open en onbevangen in het ontdekken van nieuwe gezichtspunten en visies, in het verbreden van je horizon. Dat kan bijvoorbeeld te maken hebben met andere culturen, met religieuze, filosofische of spirituele zienswijzen. Het gaat daarbij steeds om het geven van betekenis aan het leven en je eigen ervaringen.

Je gaat je eigen weg in je ontwikkeling, in de studie die je kiest, de cursussen of opleidingen die je volgt of de levensbeschouwelijke stromingen waar je je in verdiept. Als je het ene hebt afgerond, ga je mogelijk weer op zoek naar iets anders.

Je kunt je verwonderen over de talloze manieren waarop mensen tegen het leven aankijken. Je bent niet dogmatisch en je ziet alle visies en theorieën daarover als gelijkwaardig. Je ervaart wat voor jou waarheid is op een bepaald moment, maar ook dat zich daarachter weer een waarheid kan bevinden die verder reikt. Je weet ook dat je nooit de gehele waarheid kunt overzien, maar dat vind je geen probleem. In deze doorgaande zoektocht kun je vernieuwende visies en wijsheid ontwikkelen, wat voor anderen inspirerend is.

Levensgebied 10: maatschappelijke positie en gezag

Je gaat heel open en onbevangen de maatschappij in. Je werkt praktisch en als je geen baan hebt, dan schep je er eentje. Je ziet al snel mogelijkheden om op maatschappelijk gebied werkzaam te zijn en je stapt gemakkelijk in het werk dat zich aan je voordoet. Je doet daarin steeds weer nieuwe ervaringen op.

Je ervaart op eigen kracht welke mogelijkheden er voor jou in de maatschappij liggen en hoe deze bij je aansluiten. Je wordt niet beïnvloed door ideeën van anderen en normen over het verloop van je carrière. Het hoog of laag staan op de maatschappelijke ladder heeft voor jou geen betekenis. Je geeft dus op een authentieke en onafhankelijker manier invulling aan je plek in de samenleving. Daarin kun je een krachtig rolmodel en een inspiratiebron voor anderen zijn.

Je bent onbevangen in het dragen van verantwoordelijkheid: je doet wat je vindt dat nodig is. Dat doe je ook in het uitoefenen van gezag: je voelt je vrij daarin, los van de rol die je formeel hebt. Je bent niet onder de indruk van leidinggevend en mensen die (denken dat ze) boven je staan.

Levensgebied 11: sociale leven en groepen

Je bent authentiek in het contact en in de verbinding met gelijkgestemde en gelijkgerichte mensen. Je beweegt je gemakkelijk in een groep dwars door alle mogelijke gelaagdheden heen. Ook als je het moeilijk hebt, blijf je in contact met je vriendenkring. Je kunt daar veel gezelligheid, verbondenheid, herkenning en overeenstemming vinden en veel steun uit halen. Ook kun je hierbij idealen vormgeven en allerlei onderwerpen aan de orde stellen, met name als het gaat om verandering en vernieuwing. Je hebt een groot besef van de meerwaarde die ligt in de verbondenheid en mogelijkheden die de groep biedt.

Je hebt lak aan wat sociaal gebruikelijk is en je laat je op dat gebied niet beïnvloeden door bestaande normen. Je voelt gemakkelijk aan welke van deze codes op schijnheiligheid gebaseerd zijn en welke niet. Geheel onbevangen betreed je het (grotere) groepsgebeuren en je destilleert hier al ontdekkend en ervarend een geheel eigen gedrag uit. Van daaruit kun je een unieke bijdrage leveren aan een groep.

Levensgebied 12: spiritualiteit en het grotere geheel

Je hebt een grote openheid en onbevangenheid naar de kosmos of naar het goddelijke. Je blijft altijd trouw aan het besef dat er meer is dan wij hier op aarde kunnen zien en bevatten. Je hebt een rijke innerlijke wereld en een grote fantasie, waarin daar ruimte voor is en waarin alles mogelijk is.

Je weet intuïtief dat er een bron is waar je vandaan komt, waar je weer naar terugkeert en waar je in het leven door gedragen wordt. Je kunt openstaan voor verschillende vormen van spiritualiteit en religie en je daarin verdiepen. Je ervaart welke mogelijkheden er zijn om hier contact mee te maken. Je bent hierin heel authentiek en gaat je eigen weg en kiest je eigen vorm.

Je hebt een open houding ten opzichte van de natuur, planten en dieren. Door in de natuur te zijn, kun je ontspannen en je steeds weer verwonderen over de schoonheid ervan. In de stilte van de natuur kun je de verbinding ervaren met het grotere geheel.

Vervolg vragen

De beschrijving(en) die je het meest raken of die je het meest herkent, kun je verder onderzoeken. De volgende vragen kunnen daarbij nuttig zijn:

- Was je je ervan bewust dat je op dit gebied authentiek en onbevangen bent? Zo nee, wat is het effect op jou nu je dit wel ziet?
- Herken je de kenmerken 'je eigen weg gaan', 'weinig of niet gevoelig zijn voor invloeden vanuit je omgeving' bij deze onderwerpen? Zo ja, geef dan een voorbeeld van een situatie waarin dat regelmatig gebeurt.
- Kun je bij deze onderwerpen gemakkelijker of sneller echt contact met anderen ervaren? Zo ja, wat is het effect daarvan op jou?
- Kun jij je op dit gebied gemakkelijk onthouden van een oordeel over anderen? Zo ja, wat is het effect daarvan?
- Ervaar je jezelf op dit gebied als een vrije vogel die zich niet in een kooi laat stoppen? Zo ja, in welke situatie kom je dat met name tegen?

- Ben je een inspiratiebron voor anderen op dit gebied? Zo ja, geef daar een voorbeeld van.
- Zou het voor jou zinvol zijn om meer tijd te besteden aan dit onderwerp in het dagelijks leven? Zo ja, wat zou je concreet kunnen doen?

Als je in gesprek wilt gaan over authenticiteit, inspiratie of zingeving – bijvoorbeeld aan de hand van je persoonlijke Bezielingsprofiel® - neem dan even contact met mij op (peter@kwaliteitenspel.nl).

Je mag dit artikel delen met anderen.

© 2025 Peter Gerrickens

Eerder verschenen artikelen (op te vragen bij de auteur)

- *Geheim Plezier Kwadrant®* (2024). Een verrassende methode om verborgen kwaliteiten te ontdekken en te ontwikkelen.
- *Afwijzing in je jeugd als wegwijzer naar bezieling en zingeving* (2024).
- *Een andere kijk op hoogsensitiviteit* (2024).

Literatuur

Gerrickens, P. (2022). *Werken vanuit Bezieling*. Gerrickens Training & Advies, Den Bosch.
 Kerklaan, C. (2022). *Spirituele astrologie*. Hajefa, Zoetermeer.
 Leurink, M. (2009). *Het individuele scheppingsproces*. Hajefa, Zoetermeer.
 Mullenders, D. en Reerdingh, T. (2025). *De kunst van niet kiezen*. Van Duuren Management, Culemborg.
 Wopereis, H. (2022). *Bezieling werkt*. Boom, Amsterdam.