



Authenticiteit

vier sleutels om dichtbij jezelf te blijven

www.gaymencoaching.nl

‘De enorme taak die we in ons volwassen leven hebben is om uit te zoeken welke delen van ons echt zijn en welke delen we hebben gecreëerd om onszelf te beschermen.’

In de reis van jongen naar man verbergen homomannen soms een groot deel van zichzelf. Uit angst om niet geaccepteerd te worden, passen ze zich aan de normen en waarden van hun omgeving aan.

De coming-out lijkt het moment waarop ze hun ware zelf kunnen tonen. Maar er is vaak weinig aandacht voor wat de impact op je volwassen leven is wanneer je in je jeugd bepaalde delen van jezelf hebt uitgesloten.

Want hoe heeft dit je zelfbeeld beïnvloed? Hoe heeft het de relatie met je lijf en je gevoelswereld gevormd? En welke rol speelt het wanneer je je met andere mannen verbindt?

Authenticiteit speelt al van jongs af aan een belangrijke rol in mijn eigen ontwikkeling. Opgroeiend in

een streng Christelijk gezin miste ik een mannelijk rolmodel. Een man die me leerde hoe ik me staande kon houden en hoe ik mezelf kon zijn.

In de mannengroepen die ik begeleid zie ik keer op keer de wond die ons herinnert aan ons anderszijn. Het gemis van een veilige bedding, de leegte en het verlangen om erbij te horen. En ik zie hoe mannen opbloeien als ze verhalen met elkaar delen en steun en (h)erkenning bij elkaar vinden.

In dit e-magazine deel ik mijn inzichten en vier sleutels om jouw authenticiteit te versterken.

Warme groet,

Rene Luisman

INHOUDSOPGAVE



1. JE EIGEN VERHAAL ONDER OGEN KOMEN



2. KOESTER JE HOOFD, HART & LIJF



3. MAAK JE VRIJ VAN SCHAAMTE & SCHULD



4. OMARM JE EIGENHEID EN LAAT JEZELF ZIEN



AGENDA 2022 & CONTACTGEGEVENS



OVER MIJ



1. JE EIGEN
VERHAAL ONDER
OGEN KOMEN

‘Als je nog steeds pijn lijdt door een gebeurtenis uit je jeugd, is het niet de gebeurtenis maar de gedachte eraan die je nu kwelt.’ - James Hillman

Authenticiteit gaat over trouw zijn aan jezelf. Maar hoe ontdek je wie je bent als je jezelf keer op keer aan anderen hebt aangepast?

Vaak zijn we bezig met wie we willen zijn. We kijken naar anderen, vergelijken onszelf en creëren een verhaal waarmee we onze overtuigingen over onszelf en de wereld om ons heen bevestigen. We hebben als kind een verhaal bedacht om de wereld om ons heen te kunnen verklaren. Maar dit verhaal belemmert ons soms om te kunnen zijn wie we willen zijn.

Lange tijd heb ik gedacht dat mijn jeugd een zwarte bladzijde in mijn leven was. De ervaringen die ik op mijn jeugd projecteerde waren ervaringen die bevestigden dat ik er niet bij hoorde. Pas toen ik

verhalen ging ophalen over hoe anderen in mijn omgeving mij in die tijd herinnerden, ontstond er ruimte voor een tweede verhaallijn. Een verhaal waarin er naast eenzaamheid en verdriet ook liefde en geborgenheid was.

Ontdekken wie je bent begint met onderzoeken welke verhalen je jezelf vertelt. Vaak worden deze verhalen beïnvloed door ouderfiguren. Denk aan een dominante of verbitterde moeder, een afwezige vader of andere belangrijke personen.

Door je eigen verhaal van meerdere kanten te belichten ontstaat er een genuaceerder beeld. Zo voorkom je dat je verstrikt raakt in oude emoties. Of dat je onbewust de emotionele last van anderen met je meedraagt.

2. KOESTER JE HOOFD, HART & LIJF



‘Wie zijn adem beheerst, beheerst zijn denken.
Wie zijn denken beheerst, beheerst zijn adem.’

‘Hoe kom ik meer in contact met mijn lijf?’ Een vraag die ik regelmatig hoor. Persoonlijk leiderschap heeft namelijk ook lichaamsbewustzijn nodig. Maar soms voelt het alsof de verbinding tussen hoofd en lijf gaandeweg verloren is gegaan.

Vraag ik vervolgens wat iemand op zo’n moment voelt, dan blijft het antwoord uit. De gevoelens en emoties zijn onbereikbaar. Alsof er een blokkade in het keel- of borstgebied zit waardoor de energie niet vrij kan stromen.

Mensen die veel in hun hoofd zitten, zijn vaak goed in dingen van een afstand observeren. Ze scannen hun omgeving om te beoordelen of het veilig is.

Wat ze mogen leren is om hun lijf te bewonen. Stilte, meditatie en sport zijn manieren om de verbinding met jezelf te herstellen. Wanneer deze verbinding weer tot stand komt, dan kan dit overweldigend zijn. Je eerste neiging is wellicht dat je onaangename gevoelens als pijn en verdriet wilt wegduwen.

Focus je op je ademhaling en probeer je gevoelens en emoties zonder oordeel te verwelkomen. Het hart kan je op zo’n moment helpen door jezelf liefdevol en met mildheid toe te spreken.

Als je in staat bent om je gevoelens en emoties toe te laten, zul je merken dat het vanzelf ook weer rustig wordt.

3. MAAK JE VRIJ VAN SCHAAMTE & SCHULD



‘Alleen al ons anders voordoen om onze ouders een plezier te doen, kan ons voor de rest van ons leven een schaamtegevoel opleveren.’ - De Wildeman, Robert Bly

Wanneer je als kind het gevoel hebt niet aan de verwachtingen van je ouders te voldoen, ontstaat er soms een blijvend gevoel van schaamte of schuld.

Schaamte gaat erover dat jij als persoon ontoereikend bent en dat daar waarschijnlijk niks meer aan te doen is. Schuld is het gevoel dat je iets verkeerd hebt gedaan, maar dat je het weer goed kunt maken.

Beide gevoelens kunnen ervoor zorgen dat je moeite hebt om bepaalde eigenschappen van jezelf te accepteren. Ook kan het zijn dat je gedrag hebt ontwikkeld om je ‘tekortkomingen’ te compenseren.

Mogelijk neem je (on)bewust verantwoordelijkheid over van anderen. Dit geeft jou het gevoel dat je er toe doet. En hoe goed je intentie ook is, hiermee houdt je de

ander klein. Je krijgt meer stevigheid door bij anderen te laten wat van hen is en zelf verantwoordelijkheid te nemen over je eigen daden en de consequenties hiervan.

Realiseer je dat ieder mens tekortkomingen heeft. Dat maakt je geen minder mens. Je hebt te leren om je schaduwkanten te accepteren. Daarbij kan het helpen om een leermeester te zoeken die je hierbij ondersteunt.

Door schaamte en schuld met anderen te delen, verliezen deze gevoelens aan kracht. Zo ben je beter in staat om vrij in het hier en nu te handelen.



4. OMARM JE EIGENHEID
EN LAAT JEZELF ZIEN

“Wat zou de man die ik wil zijn in deze situatie doen?
Neem even de tijd, luister aandachtig naar wat je hart
je vertelt en handel ernaar.” - Fluwelen woede, Alan Downs

Er kunnen allerlei redenen zijn waarom we moeite hebben om onszelf te laten zien. Angst voor afwijzing is er één van.

Het effect is dat we leven met onze hand op de rem. We houden bepaalde eigenschappen voor anderen verborgen, gaan lastige situaties uit de weg of houden onszelf klein. Door ons aan anderen te conformeren, verliezen we onze eigenheid.

Een authentiek persoon weet wat hij belangrijk vindt en handelt hier ook naar. Hij vertelt zichzelf dat hij niet volmaakt is, maar wel goed genoeg. Hij laat zich niet leiden door angst of onzekerheid, maar vertrouwt op zijn intuïtie.

Er is moed voor nodig om trouw aan jezelf te blijven. Om je eigen koers te varen, ook als dat betekent dat je daarmee anders bent dan de rest. Wie trouw blijft aan zichzelf, vergroot de kans op echte verbinding. Met zichzelf én met anderen.

Tegelijkertijd loop je het risico dat je onderuit gaat of gekwetst wordt. Realiseer je op zo'n moment dat jij de moed hebt getoond om je eigen weg te gaan. Dat verdient respect.

Het vinden en tonen van je authenticiteit is een proces van vallen en opstaan. Vertrouw op jezelf, wees trots op jezelf en geloof in wie je bent.

AGENDA 2022

Wil jij de relatie met jezelf en anderen verdiepen en verstevigen?
Wil je oude patronen doobreken en een stap zetten in je ontwikkeling?

Hieronder vind je een overzicht van de geplande activiteiten.
Kijk voor een actueel overzicht op www.gaymencoaching.nl.

Wanneer?	Wat?	Waar?
Maart t/m juni	Mannengroep 'met andere ogen'	Den Haag
12 & 13 maart	Gay Men's Intimacy Workshop 'How to touch & be touched'	Den Haag
Doorlopend	Individuele coaching	Den Haag

CONTACTGEGEVENS

René Luisman Training & Coaching
Geestbrugkade 32
2281 CX in Rijswijk (bij Den Haag)

T. 06-27102061
E. contact@reneluisman.nl
W. www.gaymencoaching.nl

'Hoe kom ik van mijn onzekerheid af?' Dat was de vraag die mij bezig hield toen ik aan mijn eerste trainers opleiding begon. Het was niet dat ik niks durfde. Al jaren reisde ik alleen de hele wereld over op zoek naar avontuur. Maar mijn vader was net overleden en het voelde alsof ik mezelf was kwijtgeraakt.

Mijn onzekerheid speelde vooral in het contact met anderen. Zodra ik iemand tegenover me had, voelde ik me ongemakkelijk. De spanning in het oogcontact, onuitgesproken verwachtingen en mijn interne criticus die me vertelde dat ik niet goed genoeg was.

Pas jaren later leerde ik dat twee gebeurtenissen uit mijn jeugd nog steeds grote invloed hadden op hoe ik me in het contact met de ander bewoog. Zo had ik op mijn achtste jaar een ernstig brandwonden ongeluk overleefd. En op mijn elfde ontdekte ik dat ik op mannen val. Iets waar in het Christelijke gezin waarin ik opgroeide geen plaats voor was.

Voor mijn gevoel lag mijn coming-out een mensenleven achter me.

En toch waren het de overtuigingen over mijn homoseksualiteit en mijn mannelijkheid die maakte dat ik moeite had om bepaalde kanten van mezelf te accepteren.

In de afgelopen jaren heb ik honderden mensen begeleid. Daarbij gaan we samen op zoek naar niet-functionele patronen. Want zodra je deze patronen herkent, ben je in staat om andere keuzes te maken. Hierdoor ontstaat er meer rust en verbinding, zonder dat je verstrikt raakt in gevoelens en emoties uit het verleden.



GAY MEN COACHING

SKILLS FOR AUTHENTIC LIVING

Dit e-magazine is ontwikkeld door René Luisman Training & Coaching ©.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
hergebruikt zonder schriftelijke toestemming.
