

Eigenwaarde

Door Bert Zijlstra

Het hebben van een goede eigenwaarde is belangrijk voor ieder mens. Als die eigenwaarde goed is, is het een stabiele basis van waaruit iemand de wereld ervaart. Ze draagt ook in belangrijke mate bij aan de manier waarop iemand reageert op de uitdagingen waarmee hij in een veranderende wereld wordt geconfronteerd. Maar wat is een goede eigenwaarde?

Weten wat je waard bent

Er is een voortdurende interactie met mensen bij alles wat wij doen. Op het werk, tijdens vakantie en in de vrije tijd. Iedereen is op zijn eigen manier bezig, en gebruikt daarbij vaardigheden die hij heeft geleerd voor zijn werk of voor zijn plezier. Er zijn veel bekwaamheden, zowel in wat we doen als hoe we communiceren met medemensen. Voor een deel zijn ze aangeboren of krijgen we ze van huis uit mee. Sommige vaardigheden, zoals lezen en schrijven zijn heel algemeen en worden beheerst door zo goed als alle mensen waarmee we in contact komen. Er zijn ook dingen die alleen specialisten kunnen. Er zijn vaardigheden die hoog worden gewaardeerd, andere niet. Soms is dat terecht, soms niet.

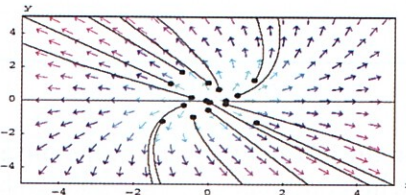
Te weten wat je kwaliteiten zijn, waar je van nature goed in bent, welke vaardigheden je hebt ontwikkeld, maakt het mogelijk een passende baan te krijgen in de samenleving. Een baan waar je plezier in hebt, je je capaciteiten verder ontwikkelt en tot nut bent voor iedereen waar je mee te maken hebt. Doet iemand zijn werk goed, dan draagt dat bij tot zijn gevoel van eigenwaarde.

Indien een tekort aan vaardigheden wordt ervaren als een gebrek, kan dat resulteren in onzekerheid en een lage eigenwaarde. Dat kan onterecht zijn, omdat de waarde van eigen kwaliteiten onderschat wordt. Als eigen kwaliteiten overschat worden, kan dat resulteren in een te groot gevoel van eigenwaarde waardoor iemand zich erg zelfverzekerd of zelfs opschepperig kan gedragen.

Afhankelijk van status

Bij veel mensen is hun gevoel van eigenwaarde afhankelijk van hun sociale status. Ze voelen zich veilig en zeker door een maatschappelijke positie die aanzien geeft, en waardoor ze kunnen leven in omstandigheden die ze ervaren als aangenaam: een goed inkomen, een mooi huis en een gelukkig gezinnetje. Hierbij is niet de werkelijkheid belangrijk, maar de wijze waarop die wordt ervaren.

In deze veranderende wereld zijn veel dingen vaak anders dan men eerst dacht. Zekerheden blijken achteraf slechts aangename aannames geweest te zijn. Er zijn veel valse zekerheden. Het bedrijf waar men werkt gaat kopje onder en men komt op straat te staan. Het huwelijk, of de relatie blijkt toch niet zo ideaal of perfect te zijn. Zo zijn er veel mogelijke gebeurtenissen die een dramatisch effect kunnen hebben op de persoon en zijn gevoel van eigenwaarde. Soms zijn de gebeurtenissen zo ingrijpend dat de wereld volledig lijkt in te storten en er geen greintje zelfrespect of gevoel van eigenwaarde overblijft.



Nog een eigenwaarde

In de wetenschap probeert men de wereld waarin wij leven te begrijpen. Men is op zoek naar verklaringen voor een enorme verscheidenheid aan verschijnselen: geestelijk, sociologisch, materieel, etc. De natuurkunde houdt zich bezig met verschijnselen op het materiële vlak. Om die verschijnselen te kunnen beschrijven wordt gebruik gemaakt van (zeer veel) wiskunde. In die beschrijvingen komt men regelmatig de term 'eigenwaarde' tegen. Dat lijkt vreemd, want wat heeft eigenwaarde te maken met (de wiskundige beschrijving van) een of ander natuurkundig verschijnsel?

Als je kijkt waar het bij die (wiskundige) beschrijvingen om gaat, dan blijken die eigenwaarden te maken te heb-

ben met dat wat er bij veranderingen niet verandert. Anders gezegd: bij alle veranderingen (die optreden in de loop der tijd) is er iets dat niet verandert. Het wiskundige begrip eigenwaarde is daaraan gerelateerd.

Veranderingen op het persoonlijke vlak

Naarmate we ouder worden verandert er veel, zowel in lichamelijk als in geestelijk opzicht. De veranderingen op het lichamelijk vlak zijn duidelijk te zien: we groeien op, worden volwassen waarna de ouderdom komt. Geestelijke veranderingen zijn minder makkelijk zichtbaar, maar als het goed is worden we bij het ouder worden wijzer, spiritueler.

Bij al die veranderingen is er één ding dat niet verandert: het identiteitsgevoel. De *IK* die in een lichaam woont is dezelfde *ik* toen het lichaam een kleuter was, toen het een tiener werd en daarna, toen het ouder en ouder werd. Wat er ook verandert, het identiteitsgevoel verandert niet.

Het gevoel van identiteit is niets anders dan het voelen van de eigen onveranderlijke, onsterfelijke innerlijke transcendent kern. In die innerlijke kern ligt onze werkelijke waarde. Als het goed is moet het gevoel van eigenwaarde daaraan gerelateerd zijn.

Bij veel mensen is dat dus niet het geval – het zijn uiterlijke dingen die hun gevoel van eigenwaarde bepalen. Maar veranderingen maken groei mogelijk. En we leven in een veranderende wereld. Door de (soms dramatische) veranderingen leren we dat het hebben van een gevoel van eigenwaarde die is gerelateerd aan uiterlijkheden niet werkt. Dan kan het inzicht ontstaan dat we ons alleen dan stevig en stabiel staande kunnen houden in deze veranderende wereld indien we ons verankeren in het onveranderlijke in ons. Door de regelmatige beoefening van TM ervaren we de innerlijke stabiele kern in ons steeds beter. Daardoor – en door de soms onaangename veranderingen in ons leven waardoor we worden gedwongen tot inkeer te komen – kan het waarachtige gevoel van eigenwaarde groter worden.