Hallo ik, wie ben jij?

Hallo ik, wie ben jij?

Thuis bij jezelf, in werk en leven

Ard van Oosten

Eerste druk november 2026

Bij het schrijven van dit boek is gebruikgemaakt
van ChatGPT (OpenAI) voor ondersteuning bij het
brainstormen, en het verbeteren van formuleringen.

Auteur: Ard van Oosten
Coverontwerp: Ard van Oosten
ISBN:978-94-6554-976-7
© Ard van Oosten

Voor Saskia,
bij wie ik thuis kan zijn
zonder precies te hoeven weten wie ik ben.

En voor jou, beste lezer,
om diezelfde ruimte
bij jezelf te ontdekken.

Omkeren

Het was een zonnige ochtend in het voorjaar, eind jaren tachtig. Ik was te voet op weg naar de stad. Het was rustig op straat. Ik hoorde vogels en rook vers gemaaid gras.

Aan de overkant kwam een man aanlopen. Hij droeg een pyjamajas, een onderbroek en blauwe plastic sloffen.

Ik liep hem voorbij.

Er schoten verschillende gedachten door mijn hoofd. Waar kwam die man vandaan? Wat was er gebeurd? Wat deed hij hier op straat?

Ik keek om me heen. Behalve wij tweeën was er niemand in de buurt.

Wat nu?

Doorlopen?

Of omkeren en kijken of ik iets voor hem kon doen?

Ik keerde om.

Ik maakte contact met hem en bleef bij hem. Hij liet zich door mij begeleiden naar het dichtstbijzijnde politiebureau. Daar konden ze hem verder helpen.

Onze wegen scheidden zich weer.

De ontmoeting bleef me bij.

Wat zegt zo'n moment over wie je bent?

Was ik degene die voorbij liep?

Of degene die omkeerde?

Wie ben ik?

Introductie

In Doen wat ertoe doet stond psychologische flexibiliteit centraal. We onderzochten hoe gedachten, gevoelens, lichamelijke ervaringen en omstandigheden invloed hebben op wat we doen, en hoe we ons daartoe kunnen verhouden terwijl we handelen in de richting van wat voor ons belangrijk is.

Een van de lijnen die daarbij zichtbaar werd, was hoe we ons verhouden tot wat we bij onszelf tegenkomen. We kunnen gedachten en gevoelens opmerken, verhalen herkennen die we over onszelf vertellen en ervaren dat wat we denken over wie we zijn invloed kan hebben op wat we doen.

In dit boek volgen we die lijn verder.

Wie we zijn, lijkt vaak vanzelfsprekend. We hebben een naam en een geschiedenis, kennen de mensen met wie we leven en vervullen verschillende rollen. We kunnen vertellen over ons werk, onze kwaliteiten, wat we belangrijk vinden en wat we hebben meegemaakt. Zo weten we veel over onszelf.

In mijn werk ontmoette ik veel mensen die zich afvroegen: wie ben ik? Soms na ziekte, verlies, een conflict of een verandering op het werk. Iemand kon het werk dat jarenlang vanzelfsprekend was niet meer op dezelfde manier doen. Een functie viel weg of een loopbaan nam een onverwachte wending. Soms was er geen ingrijpende gebeurtenis. Iemand merkte eenvoudigweg dat wat lange tijd vertrouwd had gevoeld niet meer paste.

Dan komen er nieuwe vragen. Wie ben ik als mijn werk verandert? Wat zegt het over mij wanneer iets niet lukt? Ben ik nog dezelfde wanneer een rol wegvalt? En hoeveel invloed heeft wie ik denk dat ik ben op wat ik voor mogelijk houd?

Binnen Acceptance and Commitment Therapy (ACT) vond ik een perspectief dat bij deze vragen aansluit. In ACT staat psychologische flexibiliteit centraal: het vermogen om in te spelen op wat we ervaren en op de omstandigheden waarin we ons bevinden, terwijl we kunnen blijven handelen in de richting van wat voor ons belangrijk is.

In plaats van moeilijke gedachten en gevoelens te proberen weg te nemen, richt ACT zich op hoe we ons ertoe verhouden en hoe ze ons handelen beïnvloeden. Dat geldt ook voor de gedachten en verhalen die we over onszelf hebben.

Wat mij daarin aanspreekt, is dat we niet eerst een definitief antwoord nodig hebben op de vraag wie we zijn. We kunnen opmerken wat we denken, voelen en herinneren, en welke verhalen we over onszelf vertellen. We kunnen onderzoeken hoe we ons daartoe verhouden, zonder dat die verhalen alles hoeven te bepalen wat we doen.

ACT vormt in dit boek het perspectief van waaruit ik kijk naar de relatie die we met onszelf hebben, naar de verhalen die we over onszelf vertellen en naar de plaats die werk daarin kan innemen.

Dit boek gaat over jezelf kennen en niet precies weten wie je bent. Over onze geschiedenis, de blik van anderen, onze rollen en ons werk. Over wat er gebeurt wanneer ervaringen woorden krijgen en woorden verhalen worden waarin we onszelf herkennen. En over de ruimte die kan ontstaan wanneer wat we over onszelf weten niet het laatste woord krijgt.

Hallo ik, wie ben jij?

Hoe dit boek is opgebouwd

Dit boek is geschreven voor iedereen die nieuwsgierig is naar wie we zijn, hoe we onszelf leren kennen en welke invloed wat we over onszelf denken heeft op ons werk en leven.

Misschien lees je dit boek omdat er iets in je werk of leven is veranderd en vertrouwde antwoorden niet meer vanzelfsprekend zijn. Misschien begeleid je anderen bij vragen over werk, gezondheid, verandering of identiteit. Of de vraag Hallo ik, wie ben jij? maakt je gewoon nieuwsgierig.

Professionals als bedrijfsartsen, huisartsen, psychiaters, psychologen, praktijkondersteuners, coaches, HR-professionals, leidinggevenden en organisatieadviseurs zullen veel herkennen uit hun dagelijkse praktijk. Vragen over wie we zijn spelen mee wanneer werk verandert, iets niet lukt, gezondheid gevolgen heeft voor wat mogelijk is of een vertrouwde rol wegvalt.

Dit is geen boek voor één beroepsgroep. Het is geschreven voor iedereen die wil onderzoeken wat hij of zij over zichzelf weet en hoe we ons verhouden tot wat we over onszelf denken, voelen en vertellen.

Het boek bestaat uit zeven delen die samen een beweging beschrijven: van onderzoeken hoe we onszelf hebben leren kennen, via de verhalen die we over onszelf vertellen, naar de manier waarop we ons tot die verhalen, onszelf, anderen en ons werk verhouden.

In deel I, Wie denk je dat je bent?, beginnen we bij wat we over onszelf weten. We kijken naar onze geschiedenis, ervaringen en rollen, naar de invloed van andere mensen en naar de plaats die werk kan krijgen in het beeld dat we van onszelf hebben.

In deel II, De verhalen waarin we wonen, staat centraal hoe ervaringen woorden krijgen en hoe uit die woorden verhalen over onszelf ontstaan. We onderzoeken wat er gebeurt wanneer een beschrijving als ik ben onzeker, ik ben sterk of ik ben iemand die altijd doorgaat vertrouwd raakt en gaat meespelen in hoe we nieuwe ervaringen begrijpen.

In deel III, Wie merkt dit op?, maken we kennis met Self-as-Context. We onderzoeken hoe we gedachten, gevoelens, herinneringen en verhalen over onszelf kunnen opmerken en hoe perspectief daarin een rol speelt. Niet om daarachter een ander of werkelijker zelf te vinden, maar om beter te begrijpen hoe we ons verhouden tot wat we over onszelf ervaren en weten.

In deel IV, Ruimte voor jezelf, onderzoeken we wat het betekent om niet precies te weten wie je bent, te veranderen en toch dezelfde te blijven. Ook kijken we naar wat 'meer worden wie je bent' kan betekenen, zonder ervan uit te gaan dat er een eindpunt is of een bepaalde richting waarin je je zou moeten ontwikkelen.

In deel V, Jij en jezelf, verschuift de aandacht naar de manier waarop we onszelf aanspreken en naar de verschillende gedachten, gevoelens en verlangens die tegelijkertijd aanwezig kunnen zijn. We onderzoeken wat luisteren naar jezelf en aan je eigen kant staan kunnen betekenen, zonder dat luisteren hetzelfde wordt als gehoorzamen of één stem bepaalt wat je te doen staat.

In deel VI, Thuis bij jezelf op het werk, komen deze lijnen samen in de context van werk. We onderzoeken de plaats van rollen, talent, prestaties en veranderingen in werk en kijken naar wat er gebeurt wanneer wat we doen nauw verbonden raakt met hoe we over onszelf denken. Ook komt

de vraag terug wat voor ons van waarde is en welke plaats dat kan krijgen in de keuzes die we maken.

In deel VII, Hallo ik, keren we terug naar de vraag waarmee het boek begon. We onderzoeken wat thuis bij jezelf kan betekenen zonder uiteindelijk vast te hoeven stellen wie je werkelijk bent. De vraag blijft open.

Tussen de delen staan korte persoonlijke verhalen. Daarnaast vind je door het boek heen kennis, praktijksituaties en oefeningen. De praktijksituaties zijn gebaseerd op ervaringen uit mijn werk. Om de privacy van betrokkenen te beschermen, zijn namen, omstandigheden en andere herkenbare details gewijzigd of samengevoegd.

Je kunt het boek van begin tot eind lezen, maar ook beginnen bij een hoofdstuk of oefening die aansluit bij een vraag die je op dit moment bezighoudt. De oefeningen zijn bedoeld om zelf te onderzoeken wat je opmerkt wanneer je stilstaat bij je ervaringen, gedachten en verhalen. Daaruit hoeft geen definitief antwoord op de vraag wie je bent te volgen.

We kunnen veel over onszelf weten en tegelijkertijd niet precies weten wie we zijn. We hebben een geschiedenis en blijven nieuwe ervaringen opdoen. We vervullen rollen en kunnen van rol veranderen. Ons werk kan belangrijk voor ons zijn en die betekenis kan ook weer veranderen.

Te midden daarvan blijven we over onszelf spreken als ik.

Daar begint dit boek.

Inhoud

Omkeren 7

Introductie 9

Inhoud 15

Deel I

Wie denk je dat je bent? 19

Hoofdstuk 1 – Hallo ik, wie ben jij? 21

Hoofdstuk 2 – Wie denk ik dat ik ben? 27

Hoofdstuk 3 – Hoe ben je geworden wie je bent? 35

Hoofdstuk 4 – Vallen en weer opstaan 41

Hoofdstuk 5 – Door de ogen van de ander 47

Hoofdstuk 6 – Wie ben je op je werk? 53

Grenzen 61

Deel II

De verhalen waarin we wonen 63

Hoofdstuk 7 – Ik ben ... 65

Hoofdstuk 8 – Als een verhaal waar wordt 69

Hoofdstuk 9 – Het verhaal dat zichzelf bevestigt 75

Hoofdstuk 10 – Een ander verhaal is ook een verhaal 81

Genoeg *89*

Deel III

Wie merkt dit op? *91*

Hoofdstuk 11 – Wie merkt dit allemaal op? *93*

Hoofdstuk 12 – Ik en wat ik over mij weet *99*

Hoofdstuk 13 – Kijken vanuit hier *105*

Hoofdstuk 14 – Ruimte rond wie je bent *113*

Omslaan *121*

Deel IV

Ruimte voor jezelf *123*

Hoofdstuk 15 – Niet weten wie je bent *125*

Hoofdstuk 16 – Je hoeft jezelf niet op te lossen *135*

Hoofdstuk 17 – Veranderen en dezelfde blijven *143*

Hoofdstuk 18 – Meer worden wie je bent *149*

En *157*

Deel V

Jij en jezelf *159*

Hoofdstuk 19 – Hallo jij *161*

Hoofdstuk 20 – Hoe spreek je jezelf aan? *165*

Hoofdstuk 21 – Als je verschillende kanten op wilt *171*

Hoofdstuk 22 – Aan je eigen kant *177*

Meedenken *183*

Deel VI

Thuis bij jezelf op het werk *185*

Hoofdstuk 23 – Je werk doen zonder je werk te zijn *187*

Hoofdstuk 24 – Talent zonder etiket *193*

Hoofdstuk 25 – Als het werk verandert *199*

Hoofdstuk 26 – Doen wat ertoe doet *205*

Aanmodderen *211*

Deel VII

Hallo ik *213*

Hoofdstuk 27 – Thuiskomen *215*

Hoofdstuk 28 – Hallo ik *219*

Dankwoord *223*

Literatuurlijst *225*

Deel I

Wie denk je dat je bent?

Hoofdstuk 1 – Hallo ik, wie ben jij?

Wie ben jij?

Op die vraag kunnen we meestal vrij gemakkelijk iets antwoorden. We noemen onze naam, vertellen waar we vandaan komen, welk werk we doen en met wie we leven. Als het gesprek verdergaat, komen er andere dingen bij: wat we belangrijk vinden, waar we goed in zijn en wat we moeilijk vinden.

Zo kunnen we veel over onszelf vertellen.

We kennen onze geschiedenis, herkennen kwaliteiten en gewoonten en vervullen verschillende rollen. Sommige beschrijvingen zijn zo vertrouwd dat we er nauwelijks bij stilstaan. We noemen onszelf zorgzaam, zelfstandig, nieuwsgierig of een doorzetter. We zijn partner, ouder, vriend, mantelzorger, verpleegkundige, leidinggevende of ondernemer.

Al die beschrijvingen vertellen iets over ons.

Wanneer je jezelf bijvoorbeeld zorgzaam noemt, zullen daar ervaringen bij horen waarin je zorgzaam hebt gehandeld. Je luisterde naar iemand die het moeilijk had, maakte tijd voor een collega of was aanwezig toen iemand je nodig had. Er zullen ook momenten zijn geweest waarop je geen ruimte had voor een ander, geïrriteerd reageerde of bewust voor jezelf koos.

Beide soorten ervaringen kunnen deel uitmaken van dezelfde geschiedenis.

We vatten zulke ervaringen gemakkelijk samen. Wanneer we vaak voor anderen zorgen, kan zorgzaam een woord worden waarin we onszelf herkennen. Wanneer we in verschillende situaties onzekerheid ervaren, zeggen we al snel: ik ben onzeker. Wanneer we ondanks tegenslagen doorgaan, kunnen we onszelf als een doorzetter gaan zien.

Taal helpt ons om ervaringen met elkaar te verbinden. Wat op verschillende momenten gebeurt, krijgt samenhang en wordt onderdeel van het beeld dat we van onszelf hebben.

Dat beeld geeft houvast.

Tegelijkertijd blijven we ervaringen opdoen. Een vertrouwde beschrijving kan in veel situaties herkenbaar zijn en in andere minder passen. Wat jarenlang vanzelfsprekend leek, kan door een nieuwe ervaring in een ander licht komen te staan.

Zo kunnen twee dingen naast elkaar bestaan:

weten wie je bent

en

niet precies weten wie je bent.

Wat weet je over jezelf?

Zelfkennis ontstaat gaandeweg. Ervaringen laten zien waar we plezier aan beleven, wat ons raakt, wat ons gemakkelijk afgaat en wat veel van ons vraagt.

Een deel daarvan ontdekken we zelf. Een ander deel wordt zichtbaar in contact met anderen. Een collega merkt op dat je rustig blijft wanneer de spanning oploopt. Iemand vertrouwt je een taak toe waarvan je zelf niet dacht dat je die aankon. Soms herkennen we onmiddellijk wat een ander in ons ziet. Op andere momenten verbaast het ons.

Andere mensen en nieuwe omstandigheden kunnen zo iets zichtbaar maken wat we zelf nog niet hadden opgemerkt.

Een bekend model dat dit inzichtelijk maakt, is het Johari-venster (Luft & Ingham, 1955). Het maakt onderscheid tussen wat we zelf over ons weten en wat anderen van ons kunnen zien. Sommige aspecten zijn voor beide bekend, andere alleen voor onszelf of juist vooral voor anderen. Daarnaast blijft er altijd iets onbekend.

Dat laatste raakt aan een belangrijke lijn in dit boek.

We weten niet welke ervaringen nog zullen volgen en wat daarin bij onszelf naar voren zal komen.

We kunnen veel over onszelf weten, zonder precies te weten wie we zijn.

De rollen in je leven

Veel van wat we over onszelf vertellen heeft te maken met de rollen die we hebben: partner, ouder, kind, vriend, mantelzorger, collega of leidinggevende.

Een rol bestaat in verhouding tot anderen. Je bent niet in je eentje collega, ouder of leidinggevende.

Binnen verschillende rollen kunnen bovendien andere kanten van ons zichtbaar worden. Iemand kan op het werk gemakkelijk beslissingen nemen en thuis vaker afwachten. Beide ervaringen kunnen bij dezelfde persoon horen.

Dat wordt soms duidelijk wanneer een rol verandert. Kinderen worden zelfstandig, een relatie eindigt, mantelzorg stopt of iemand neemt afscheid van een functie.

Dan kan niet alleen de situatie veranderen, maar kan er ook iets gaan schuiven in hoe we onszelf kennen.

En wat doe je?

Werk neemt daarin een bijzondere plaats in.

Wanneer mensen elkaar voor het eerst ontmoeten, duurt het vaak niet lang voordat iemand vraagt:

En wat doe jij?

We begrijpen dat daarmee meestal ons werk wordt bedoeld. We antwoorden gemakkelijk met ik ben leraar, ik ben loodgieter, ik ben softwareontwikkelaar of ik ben manager.

Het is gewone taal. Tegelijkertijd laat die formulering zien hoe gemakkelijk wat we doen en hoe we onszelf beschrijven in elkaar kunnen overlopen.

Werk kan belangrijk voor ons zijn. We ontwikkelen er kennis en vaardigheden, bouwen relaties op en kunnen betekenis ontlenen aan wat we doen. Daardoor kan werk deel worden van hoe we onszelf kennen.