

# Zelf-respectvolle omgang met ons zelf

**Zelfrespect, respect dus voor je zelf, mezelf. Hoe staat het daar mee?**

**Wat dien ik mezelf hierbij af te vragen? Is dit een variant op een Citotoets of dien ik het te benaderen als iets wat in ontwikkeling mag zijn in mijzelf en dat wellicht explicieter aandacht verdient? Waar hangt het mee samen, dat respect voor mezelf?**

Mezelf respecteren. Respecteren wat ik kan, wie ik ben? Respect voelen en ervaren wanneer ik stilval? Het is nog niet zo eenvoudig om precies in te tunen op hoe dit werkt, wat precies gevraagd wordt. Even de 'Dikke Van Dale' dan maar. Die zegt: *zelfrespect is je netjes gedragen*. Daar kom ik dus niet echt verder mee! Het voelt alsof ik nu naar iets toegezogen word dat verdergaat dan even iets over zelfrespect op te hoesten.

Zelfrespect heeft wellicht te maken met dat ik ben wie ik ben. Ik besta! Dus ik heb bestaansrecht. Recht om er te zijn en te leven. Te leven te midden van anderen. Zo gauw ik met anderen te maken krijg dan word ik gezien, of niet. Maar als ik mezelf vrijgeef, dan word ik eerder opgemerkt. Uit respect voor mezelf beweeg ik dan, voel ik wat ik voel ten opzichte van de ander. Ik hoop dan ook dat de ander een dergelijke beweging maakt en me beziet of benadert als iemand die naast hem of haar kan staan, vrij en ongedwongen - zonder oordeel en zeker zonder

veroordeling. Want wie heeft het recht of neemt het recht om over mij te oordelen, om mij te veroordelen? Zijn we geen gelijken in onze basisvorm, uit dezelfde bron ontsproten? Dus, ik respecteer mezelf en bekrachtig dit wanneer ik daar niet aan voorbij treed en zeker ook wanneer ik niet schiet in het veroordelen van de ander.

Respect tonen aan de ander, daar zegt Van Dale over: *het door ons gedrag doen blijken van eerbied of bewondering, hetzij in een gezagsverhouding, hetzij als een uiting van een gevoel van hoogachting of waardering op grond van prestatie of zedelijke kwaliteit*. Mooi gezegd, vooral die zedelijke kwaliteit, een begrip dat we haast niet meer zo in de mond durven te nemen. Wat zijn nog 'goede zeden', 'de ethische normen' die gelden en de moraliteiten? En de zo verschillende benaderingen van onze samenleving, onze kijk op overproductie, de armoede, de opwarming van de aarde en ga zo maar door. Wie bepaalt daarbij wat? Het grote oog? De complotten? Wie anders dan wij(zelf) bepalen?

Toch even terug naar *zelfrespect*.

Zelfrespect heeft wat mij betreft onder meer te maken met het bewaken van mijzelf, zodanig dat ik niet onnodig overhel naar een ander en wat die ander al dan niet doet, omdat ik iets van de ander vind. Maar vooral met mezelf zijn. Hoe kom ik mezelf keer



## INSPIRATIE

# Wees uzelf

Lieve mens,  
wees uzelf bovenal,  
naar wie u bent.

Weet dat u reizende bent  
om uzelf zichtbaar  
lief te hebben.

Ken uw werkelijke talenten  
en bezie waartoe zij ingezet kunnen worden  
als een natuurlijke daad  
van eigenwaarde vertolking.

Zo, zie uzelf aan  
vanuit uw ware zielsbeleving,  
waartoe u in het nu dienende bent.

Bezie evenzo waartoe u  
voorbij uw beperkte gedachteveld  
het licht kan laten schijnen.

Want zie, u wordt en bent geroepen  
om uw zielecht handelen  
naar buiten te brengen.

Geef uzelf daarom het vertrouwen mee,  
opdat u verstaander zult zijn  
van het gevraagde en 'doener'  
van wat u te brengen heeft.

Voorwaar, ondersteun daarin  
uw eigen veld van bewegen  
door zelfliefde en mededogen in u  
meedragende te laten zijn.

*Om uwentwil*

op keer onder ogen? En dan blijkt dat ook ik niet perfect ben en immer lerend. En dat het wellicht van belang is ook mededogen met mezelf te hebben als ik dingen laat liggen of verkeerde keuzes heb gemaakt, waar ik later wellicht spijt van heb, omdat ik dan pas begrijp dat zaken ook anders benaderd hadden kunnen worden. Daarvoor uit durven komen, dat heeft met respect te maken, Jules! Wel, natuurlijk als ik bewust iets verzaak te doen of iets gewoon niet goed heb gedaan. Maar dan blijft het van belang dat ik daar dan op terug dien te komen, zowel bij de ander als bij mezelf. Dat ik daar verantwoordelijkheid in heb te tonen.

Dus zelfrespect houdt voor mij ook in dat ik er altijd alert op moet blijven om 'zelfaanvaarding en zelfverantwoordelijkheid' in het vizier te houden. Zelfaanvaarding wil zeggen dat ik kan en mag zijn wie ik ben. Dat ik imperfect perfect ben. Maar ook dat ik een deel van het geheel ben, waardoor ik verantwoordelijk ben voor wat ik zeg en doe en daarvan ook de consequenties dien te aanvaarden, ook al komen ze me niet goed uit. Dat ik zelfreflectie op de eerste plaats dien te zetten en projecties naar de ander toe zo min mogelijk en liefst helemaal niet. Bespiegelen mag toch wel hè? Ja dat mag wel en is zelfs erg bemoedigend. Maar ook daar zitten we niet altijd op te wachten. Heel menselijk toch?

Zelfrespect hangt dus nauw samen met hoe ik qua zelfrespect met mezelf omga en hoe ik met de ander en met de samenleving omga. Respect hebben voor zaken waar ik het niet mee eens ben, voelt als onmogelijk. Er gebeuren vele zaken waar ik afkeuring op voel. Als iemand bijvoorbeeld iets van me zou stelen en als er in de wereld moord en doodslag plaatsvindt uit wat voor belang ook, dan lijkt respect daarvoor niet aan de orde. Oordelen en veroordelen komen dan in het geding in mezelf.

En toch voel ik ergens diep van binnen dat, hoewel er zich vaak afschuwelijke zaken voordoen in de wereld en direct in ons leven, we toch een vermogen in ons hebben om er mee bezig te zijn. Dat we ons er toe kunnen en dienen te verhouden. Ik schreef hierover al eerder wat er dan overblijft: accepteren. We hoeven in mijn beleving niet alles wat er gebeurt te accepteren en er respect voor te hebben. Echter, aanvaarden wat is geschied, maakt ons wel vrij om er ook een ander licht over te laten schijnen. Vragen als, waarom raakt het me nu nog of wat kan ik zelf bewerkstelligen in mij om iets te veranderen, komen dan eerder naar voren. Of: hoe kan ik me er anders toe verhouden, zodat ik wel door kan en ik mijn leven er niet van afhankelijk blijf maken. Dan kan het besef groeien dat ik méér ben dan wat me is overkomen of om mij heen geschied of gebeurd is.

Dan komt wat mij betreft weer het aspect van respect om de hoek kijken. Respect voor de imperfectie van ons allen. Want zijn we toch niet allen lerende! Het tonen van respect daarvoor vloeit dan eerder over naar ware vergeving, waarbij de Liefde altijd groter blijkt te zijn dan de onwil, het onbegrip of het vergrijp.

In respect en liefde,  
Jules

Door:

**Jules van der Veldt**

