

CHRISTEL VAN SPENGLER

EEN NIEUWE IDENTITEIT

Kort voor de lancering van de allereerste Gooische TamTam werd mij gevraagd of ik een column wilde schrijven over datgene waarin ik gespecialiseerd ben, te weten: gezonde leefstijl. Mijn kennis over en ervaring met gezonde leefstijl is groot en ik durf mijzelf dan ook een leefstijl-deskundige te noemen, maar een schrijver... nee, dat ben ik niet. Vanuit deze negatieve overtuiging had ik dit verzoek natuurlijk beleefd kunnen afslaan, maar in plaats daarvan probeerde ik mij voor te stellen hoe het zou zijn om een columnist te zijn. Dat beeld beviel mij wel, maar ik had geen idee hoe dit te verwezenlijken.

Je kunt niet naar willekeur een ideaalbeeld kiezen en zeggen: 'Zo wil ik zijn.' Er is geen *career on demand*... Het is zaak om je allereerst te bevrijden van gedachtes over wie je niet bent. Als je iets nog nooit hebt gedaan, hoe kun je dan weten dat je het niet kunt? Richt je juist op wie je graag wilt zijn. Dit is een vraag die de koers bepaalt en vergt dat je je overtuigingen tegen het licht houdt. Elke overtuiging is namelijk aangeleerd en geconditioneerd door ervaringen. Hoe vaker je iets aan jezelf hebt bewezen (positief of negatief) hoe vaster je overtuiging dat jij zo bent. Toen ik wist wat ik wilde zijn, kon ik kleine stappen gaan zetten om mijn gewenste

identiteit te versterken. Leren van de strategie van mensen die hebben neergezet wat ik ook wilde realiseren. Wat doet een goede columnist? Door me daarin te verdiepen, kreeg ik handvatten om de volgende stap te zetten. Ik probeerde trouw te zijn aan de principes die een dergelijke persoonlijkheid definiëren en bij elke stap werden de contouren van mijn 'nieuwe ik' duidelijker, waardoor mijn zelfvertrouwen groeide. Met vallen en weer opstaan maakte ik mij dit nieuwe stuk van mijn identiteit eigen.

Het woord 'identiteit' is te herleiden naar het Latijnse woord *identidem*, wat 'herhaaldelijk' betekent. Je zou kunnen zeggen dat hoe vaker je bepaald gedrag herhaalt, hoe sterker de identiteit wordt die aan dat gedrag verbonden is.

Zo nu en dan tegen een balletje trappen, maakt je nog geen voetballer. Maar wanneer je wekelijks traint, mag je jezelf een sporter noemen. Een keer een lollig stukje schrijven, maakt je nog geen columnist. Maar na zeven jaar en 29 uitgaven van Gooische TamTam heb ik mezelf voldoende bewezen om er een nieuwe identiteit aan te ontlenuen. Ik ben een columnist, en nog wel van het allerleukste magazine! ◀



/// CHRISTEL VAN SPENGLER IS VOEDINGSDESKUNDIGE, LEEFSTIJL-COACH, KINDER-EETCOACH BIJ 'LEKKER PÛH!!!' EN EIGENAAR VAN VOEDINGSADVIESPRAKTIJK GOOILAND IN NAARDEN. WWW.VOEDINGSADVIESPRAKTIJK-GOOILAND.NL