

# Blog:

## Wie wil jij zijn?

[www.traumatrainingen.nl](http://www.traumatrainingen.nl)



### Wie ben je en wie wil jij zijn?

Vorige week vierden de mensen in het zuiden van Nederland carnaval, en dit weekend was het feest ook hier in Puerto del Carmen. Op mijn Facebookpagina zag ik allerlei kleurrijke outfits voorbijkomen van mensen die zich helemaal inleefden in verschillende rollen. Als gedragsanalist vind ik het interessant om te begrijpen hoe mensen de keuze maken om in een bepaalde rol te stappen. Niet alleen voor carnaval, maar ook in het dagelijkse leven en binnen de context van trauma. Bessel van der Kolk, een expert op het gebied van trauma, zegt dat het spelen van een rol heel nuttig kan zijn bij het omgaan met moeilijke ervaringen. Als je bijvoorbeeld jezelf voorstelt als een koning of superheld, vertel je eigenlijk jouw brein dat je je met dat personage identificeert. En dat kan jou helpen je machtiger en krachtiger te voelen in plaats van jezelf als minderwaardig te zien.

Soms is het ook leuk om even iemand anders te zijn. Of misschien is het niet eens iemand anders, maar een deel van jezelf dat even gezien mag worden. Dit is iets wat we allemaal doen, op verschillende momenten in ons leven. In het dagelijkse leven nemen we immers ook verschillende rollen aan. Wanneer ik een training geef, kled ik mezelf anders dan wanneer ik naar de rechtbank ga voor een mediationgesprek. Thuis bij mijn gezin of tijdens een wandeling met de hond gedraag ik me weer anders en zie ik er ook anders uit.

In therapeutische sessies kan het mensen overigens ook helpen om nieuwe kanten van zichzelf te ontdekken en zichzelf beter te voelen. Door bewust een andere rol te kiezen, kunnen mensen breken met gedachten die hen in de weg zitten.

Maar goed, even terug naar carnaval. Hier op Lanzarote kwamen we veel mensen tegen die verkleed waren, en ze vonden het allemaal leuk om voor de camera te poseren. Het maakte niet uit of ze eruitzagen als historische figuren, sprookjesfiguren of moderne helden; het draaide allemaal om het aannemen van een andere identiteit, al was het maar voor even.

Dus, wie ben jij en wie wil je zijn? Het zijn vragen die je kunnen helpen om jezelf beter te begrijpen. Of je nu doet alsof tijdens carnaval of met een rollenspel in therapie werkt aan persoonlijke groei. De kracht van bewust kiezen wie je wilt zijn, draagt bij aan positieve ervaringen. Ik ben wel benieuwd: welke rol/rollen past/passen goed bij jou?