

INTERVIEW met **Robert Benninga**, human performance consultant, trainer en coach en bekend als keynote spreker in binnen- en buitenland. Hij schreef verschillende boeken, waaronder: 'Haal het beste uit jezelf' en zijn meest recente: 'Bewust Benninga'.

WAT IS AUTHENTICITEIT VOLGENS JOU?

Het is lastig een definitie te geven wat raar is want ik ben er de hele dag mee bezig.

De kern is echt zijn, dicht bij je bron, vertrouwen en rust vinden, voor jezelf en anderen transparant en eerlijk zijn. Veel mensen willen graag iemand anders worden maar die ander is al bezet. De enige die je kunt worden ben je zelf. En daar komt nogal wat bij kijken. Ik ben er wel achter dat het eigenlijk veel lastiger het is om niet jezelf te zijn dan wel. Het kost veel meer moeite.

HEB JE HET IDEE DAT JE AUTHENTICITEIT KUNT WAARNEMEN BIJ DE ANDER?

Ja, maar mensen zijn ieder op hun eigen manier authentiek en wat authentiek is voor de een, is totaal niet authentiek voor de ander. Dat is heel wonderlijk. Ik ben al 16 jaar bezig met persoonlijke groei van mensen, primair in hun professionele omgeving. Ik denk dat je authenticiteit meer voelt dan dat je het ziet.

GAAT HET OP DAT ALS JE ZELF NOU MAAR AUTHENTIEK BENT, JE DE ANDER OOK RAAKT? BEN JE DAN DUS SUCCESVOL?

Er is een groot verschil tussen authentiek zijn voor jezelf en voor andere mensen een omgeving creëren om te ontwikkelen naar meer authenticiteit. Het is heel makkelijk om binnen de comfort zone van mensen te blijven maar dan gebeurt er niets. Maar als je mensen te ver buiten hun comfort zone trekt, gebeurt er ook niets. Al ben je voor jezelf dan wel authentiek, dan raak je mensen kwijt en wat heb je dan bereikt? Als je met

mensen werkt moet je eraan denken hoe je hiermee omgaat. Dat is spannend.

AUTHENTIEK ZIJN WERKT DUS VERSCHILLEND OP MENSEN. IS HET DAN NIET UNIVERSEEL EN ALGEMEEN OVERDRAAGBAAR?

Ik denk dat het wel universeel is maar je hebt verschillende niveaus waarop iets binnenkomt bij mensen: cognitief, intellectueel en energetisch. De Dalai Lama kan bijvoorbeeld inhoudelijk heel erg uitweiden over het boedisme, waardoor ik afhaak. Maar zijn uitstraling is dermate sterk dat zijn boodschap raakt. Energetisch komt het dus over.

Bovendien moet de ander willen ontvangen, zijn antennes willen uittrekken. Hiervoor kun je bijvoorbeeld presentatietechnieken inzetten waardoor je de ander uitnodigt dichterbij jou en dus dichterbij zichzelf te komen. Maar omdat mensen het vaak eng vinden om dichterbij zichzelf te komen, bestaat altijd de mogelijkheid dat ze zich afschermen, net als bij röntgenstralen.

Gisteren bijvoorbeeld heb ik op een feest van een goede bekende een verhaal gehouden. Op zo'n zondagmiddag, waar het niet om een bedrijf gaat dat bijvoorbeeld 20 % meer winst moet draaien voel je je veel vrijer om dingen te delen die je niet 123 in het bedrijfsleven gewend bent te doen. Maar zelfs daar en op het moment dat ik dingen zeg, denk ik nou, kan het wel? Bijvoorbeeld de vraag die ik meteen in het begin daar al stelde was: "Ben je nou een menselijk wezen dat af en toe een spirituele ervaring heeft of ben je nou een spiritueel wezen dat af en toe een

menselijke ervaring heeft?” Ik gooi dit er niet in als ik bijvoorbeeld voor een gemeente een verhaal mag houden. En waarom niet? Dat is dus interessant. In beide situaties doet de vraag zich voor: ‘hoe authentiek ben je?’

Voor mij is de vraag die ik stelde overigens helder: ik ben een spiritueel wezen dat hier een aantal decennia een menselijk wezen mag spelen. Dat is voor mij volstrekt duidelijk. Dus vanuit authentiek gedrag zou ik eigenlijk continu moeten beginnen mensen deze vraag te stellen? Aan de andere kant, weet ik eigenlijk ook niet helemaal zeker of het niet authentiek gedrag is als ik het niet doe. Ik vind dat er een soort van onafgesproken of door mij geïnterpreteerde gedragsregels zijn, waar ik me aan houd. Je wilt mensen immers bereiken?

WAT WIL JE DAN BEWERSTELLIGEN BIJ MENSEN?

Wat ik wil is zoveel mogelijk aansluiten bij waar mensen zijn, om ze van daaruit mee te nemen naar een volgende ontwikkelingsfase. Mensen kennen me meestal van public appearances hoewel ik ook mensen individueel, in diepere processen begeleid. Mijn ervaring is dat authentiek zijn en bij mensen aansluiten, makkelijker is in een 1-op-1 gesprek. Meestal ga je het 1-op-1 écht over iets hebben waardoor je in zo’n gesprek heel direct wordt uitgenodigd om authentiek te zijn. In een zaal met 100 mensen is het lastig om op ieder afzonderlijk af te stemmen. En iedereen interpreteert wat je zegt weer op een andere manier.

JE SPREEKT OVER JE DOEL OM MENSEN NAAR EEN VOLGENDE FASE IN HUN ONTWIKKELING TE BRENGEN. MAAKT WAT JE WILT VOOR DE ANDER, HET LASTIGER OM AUTHENTIEK TE BLIJVEN? LOOP JE DAARDOOR MISSCHIEN

MEER HET RISICO BIJ JEZELF VANDAAN TE GAAN?

Omdat ik geen helderziende ben, interpreteer ik inderdaad continu dingen bij de ander. Maar ik ben niet bezig mensen alleen maar tevreden te houden vanuit hun eigen gezichtspunt. Daarmee zou ik inderdaad het risico lopen afbreuk te doen aan datgene waarvoor ik sta. Het is dus balanceren en vaak heel moeilijk in te schatten wat nou wijsheid is op welk moment.

Ik geloof desondanks dat je nooit echt helemaal weg kunt zijn bij je bron, bij wie je bent. Je hebt een basisfrequentie, een basisenergie die aangeeft wie en wat je bent. Je past je wel aan in het leven maar dat wil niet zeggen dat je dan niet authentiek bent. Je authenticiteit kan op zo’n moment alleen enorm ingepakt zijn.

Mijn ervaring is dat er meestal geen (heldere) doelen worden gesteld om iedereen maar ‘zijn dingetje te laten doen’. Maar ik betwijfel ten eerste of er dan echt groei plaatsvindt. Er moet volgens mij een doel zijn.

VOLGENS MIJ IS DAT WAT DE OPDRACHTGEVER WIL VAAK MEER EXTERN GEORIENTEERD, BIJVOORBEELD EFFECTIEVER WERKEN. JOUW DOEL LIJKT MEER EEN GEINTERNALISEERD, ONDERLIGGEND DOEL: WERKNEMERS CONFRONTEREN MET ZICHZELF.

Het eerste kan ik niet echt. Ik houd bijna altijd een ander verhaal dan dat wordt gevraagd door de opdrachtgever. Ik luister naar wat de opdrachtgever zegt maar meestal weet hij niet echt wat’ie wil. Dus ga ik vervolgens doen hoe ik voel dat het goed is om te doen. Die vrijheid neem ik inmiddels. Maar dat is gegroeid met de jaren en is best lastig. Dat het goed gaat, heeft te maken met waar ik echt voor sta en ga. Het is authentiek zijn binnen de context.

HEB JE HET IDEE DAT JE AUTHENTIEKER BENT GEWORDEN?

Ja, ik ben veranderd, snap het allemaal wat meer. Ik zat vroeger nog meer in het spel van bedrijven leiden. Ik heb vijf bedrijven gerund. Daar werd een behoorlijke claim gelegd op het spel meespelen. Toen de muur viel in Duitsland op 9 november 1989, ging de focus van het bedrijf waar ik toen werkte naar Oost Duitsland en dat vond ik niet meer leuk. Toen ben ik gestopt. Dat was het punt waarop kennissen me de vraag gingen stellen: Wat heb je nou geleerd over de relatie tussen bottom line resultaten en menselijk functioneren? Zo is het verhalen houden begonnen. Ik spreek de taal van de ondernemer/manager en dit spreekt veel mensen aan. Ik ben begrijpelijk. Maar in het begin kwam mijn boodschap denk ik minder serieus over. Ik heb geleerd dingen los te laten. Ook is de spirituele dimensie in de verhalen gegroeid, al heeft die altijd meegespeeld. Maar ik blijf de realiteit van het publiek in de gaten houden, zoals de hypotheek die aan het einde van de maand moet worden betaald.

HEB JE HET IDEE DAT AUTHENTICITEIT BELANGRIJKER WORDT? IS HET NOODZAAK OF WENS?

Beide. Ik ben niet zo'n of – of mens. Het is altijd alles tegelijk. Het is allemaal waar. Het is noodzaak omdat het zo niet verder kan. 55% van werkend Nederland doet een job waar ze geen zin in heeft. We gebruiken maar 40% van ons potentieel en 1 op de 5 kinderen tussen 15-18 jaar wil zelfmoord plegen, waarvan 1 op de 7 een serieuze poging doet. We leven in een verwend land. Geluk scoort wel hoog want we hebben eten, drinken en een bepaalde luxe. Maar waar het echt om gaat, komt niet in de gesprekken aan bod. Het moet wat echter worden, het is allemaal te plastic. Dat is

volgens mij ook wat mensen willen. Dus er is een noodzaak en er is een wil, al denk ik dat de noodzaak zwaarder weegt.

Het vallen van de muur heeft bij mij veel in gang gezet. Er was toen geen echte noodzaak om een andere job te doen, want ik kon gewoon aanblijven. Toch heb ik destijds besloten niet door te gaan, waardoor ik grote transformatiestappen gezet.

HOE ZIE JIJ NOODZAAK DAN?

Waarom er volgens mij een noodzaak is? De hele maatschappij functioneert vanuit 'alsmaar meer'. Maar op een gegeven moment kan je niet meer hebben. You can shop till you drop. Er zit een einde aan. Als metafoor zie ik het kruis, het christelijke kruis met een horizontale en een verticale dimensie. De horizontale maakt een eindige indruk maar de verticale, de spirituele, houdt nooit op. Die rijkt als het ware tot in de hemel. Maar om de verticale dimensie in te gaan moet de horizontale niet te zwaar zijn. Aan een verticaal bamboestokje, kun je geen horizontale biels hangen. Je moet dus vaak eerst loslaten voor je de verticale of spirituele dimensie goed vorm kunt geven.

Dit betekent overigens niet dat materieel leven een spiritueel leven in de weg staat. Minder hebben maakt het ons alleen vaak wat makkelijker spiritueel te focussen. Het boek 'A Course In Miracles', beschrijft heel mooi hoe dit inelkaar zit. het gaat over Christus en God, maar goed beschreven.

Wat je ook vaak ziet is dat mensen eerst het materiële goed op de rit zetten in hun leven en dan zeggen: 'nou ga ik die verticale dimensie verkennen'. Ze zetten op dat moment bewust het materiële, financiële opzij, maar die mogelijkheid hebben ze dan ook. Het ego de ijskast in!

Zoals in het Engels het ego als afkorting wordt omschreven: 'edging God out' of 'everything good outside'.

In dit verband wil ik een formule over (zelf)vertrouwen aanhalen, waarmee ik werk. Hij geeft de verhouding weer tussen zelfingenomenheid en dingen zoals geloofwaardigheid, betrouwbaarheid en kwaliteit van een relatie:

Vertrouwen is:

$$\frac{\text{Geloofwaardigheid} + \text{betrouwbaarheid} + \text{kwaliteit van de relatie}}{\text{Zelfingenomenheid}}$$

Hoe minder zelfingenomen, hoe hoger de Vertrouwens index

Ik refereer aan dit soort onderwerpen, omdat ik mensen mee wil nemen in authenticiteit. Ik zal altijd eindigen met iets als 'zie het leven als een gebouw met vele verdiepingen': het fysieke, het financiële, het materiële, het rationele, het intelligente, het filosofische, het meditatieve, het religieuze, het spirituele, het universele en het kosmische. En waar gaat het nou om? Dat je ziet dat je het hele gebouw bent en niet slechts een verdieping. Ga dus wat meer boven jezelf hangen en zie jezelf hierdoor in een grotere context. Je bent onderdeel van een groter geheel. Afhankelijk van mijn publiek zijn er heel veel manieren om dit uit te drukken.

Maar ik blijf het altijd enorm spannend vinden hoe ver ik echt kan gaan met deze boodschap. Ik kijk continu naar mezelf vanuit een metapositie en beoordeel wat ik aan het zeggen en doen ben. Dan merk ik wel of het meer stroomt dus of ik in flow ben of niet. Als het lastig is om dichtbij mensen te mogen komen, merk ik dat ik de neiging heb de turbo erop te zetten. Dan ga ik over op power. Ik wil dan eigenlijk meer voor die mensen dan ze

zelf willen. Maar uiteindelijk heb ik daar geen goed gevoel bij. Ik blijf wel authentiek en geef ook wel aan wat ik lastig vind, maar het resultaat is dan wat meer gemaakt, met minder diepgang. Dus ik blijf hier het liefst toch ver van weg!

HEB JE TIPS VOOR MENSEN?

- Luister goed naar je hart, doe je ogen dicht en luister.
- Durf Het Grotere toe te laten. Je hoeft het niet alleen te doen. Je kunt het niet alleen. Door de fysieke separaetheid die we in onze manifestatie wel zijn en ervaren is het erg lastig om eenheid te ervaren. Toch zijn we dezelfde energie in 6 miljard lichamen.
- Het is nooit of-of, bijna altijd is het alles tegelijk. Zijn we bereid om dit te begrijpen, om toe te laten dat er zoveel meer is dan we kunnen begrijpen?
- Welke betekenis geef je aan dingen. 'Shit happens', maar wat doe je ermee?
- Toeval bestaat niet!