

Opstartboek Zelfvertrouwen



OPSTARTBOEK ZELFVERTROUWEN

1. Introductie

- 1.1 Zelfvertrouwen
- 1.2 Zelfrespect
- 1.3 Eigenwaarde som van zelfrespect en zelfvertrouwen

2. Vertrouwen in je zelf

- 2.1 Zelfvertrouwen van jongs af aan
- 2.2 Negatieve emoties
- 2.3 Waardoor win je zelfvertrouwen
- 2.4 Afrekenen met angst / winnen van zelfvertrouwen

3. Gevolgen van het gebrek aan zelfrespect

- 3.1 je voelt je afhankelijk van het oordeel van een ander
- 3.2 richten op een ander / respect verdienen
- 3.3 meer respect voor een ander dan je zelf / houden van je zelf
- 3.4 liefde als vorm van zelfwaardering
- 3.5 verliefdheid
- 3.6 relaties
- 3.7 gezinssituaties

4. Gevolgen van voldoende zelfrespect

- 4.1 voldoende respect hebben
- 4.2 geluk zit in je zelf

5. Waardoor verlies je zelfrespect

6. Waaraan win je zelfrespect

7. Assertiviteit

8. Training Zelfvertrouwen en Assertiviteit

9. Trainingsboek Zelfvertrouwen – doe het zelf

1. Introductie

De rol van zelfvertrouwen is immens groot. Eveneens die van zelfbeeld of zelfrespect. Het zijn de meest bepalende factoren in het leven.

Zelfvertrouwen en zelfrespect samen vormen het gevoel van eigenwaarde. Op dit gevoel, deze stemming en ervaring is veel van het psychisch en lichamelijk welzijn terug te voeren. Het is de pijler van je geluk. De manier waarop je naar je zelf kijkt doet ieder uur van de dag zich gelden in je leven. Een negatieve kijk op je zelf maakt je depressief, verdrietig, hopeloos, paniekerig, razend, overgevoelig voor kritiek, enz.

De manier waarop je reageert op je omgeving wordt bepaald door jouw gevoel van eigenwaarde. Dat betekent dat iemand die blaakt van zelfvertrouwen niet gauw lijdend voorwerp van pesterijen zal kunnen worden. Een man die zich door zijn vrouw laat domineren binnen de relatie heeft zeer waarschijnlijk een negatief beeld en een minderwaardigheidsgevoel ten opzichte van zijn vrouw. De ouder die overbezorgd met zijn kinderen om gaat heeft blijkbaar weinig vertrouwen in de manier waarop de kinderen voor zichzelf opkomen en evenmin vertrouwen in zijn eigen opvoedingsmethode.

Je draait je zelf zo vaak een rad voor ogen. Je legt heel veel van je tekortkomingen bij de ander, zonder dit eerst in je zelf te zoeken. Dit komt vaak omdat mensen niet bij zich zelf willen en durven stilstaan. Als ze al een negatief zelfbeeld hebben is het des te pijnlijker nog eens naar het eigen functioneren te moeten kijken. Het liefst hebben ze het idee dat er aan hen niets mankeert. Ach ze zijn wel eens wat neerslachtig maar dat komt doordat de kinderen nogal druk zijn of doordat het niet mee zit op het werk.

De bedoeling van dit opstartboek is dat je hiermee kan stilstaan bij jezelf en kan beslissen of je verder wil werken aan je zelfvertrouwen. Het is een introductie van het Trainingsboek Zelfvertrouwen (zie Hoofdstuk 9) of een aanzet om een groeps- of individuele training te gaan volgen aan de School voor Zelfvertrouwen zodat je kan gaan leren bouwen aan zelfvertrouwen volgens een unieke en nieuwe methode.

Dit opstartboek over zelfvertrouwen stellen wij gratis ter beschikking omdat mensen dankzij meer zelfvertrouwen gelukkiger kunnen worden en daarmee voor een gelukkiger wereld voor iedereen kunnen zorgen. En een positief gevoel van eigenwaarde is ons krachtigste werkinstrument om die betere wereld te realiseren.

1.1 Zelfvertrouwen

Ik beschouw zelfvertrouwen als een stemming, een aanhoudende emotie, een overtuiging waarvan ieder zich bewust is. Tijdens een dergelijke stemming hebben mensen een goed gevoel over zichzelf zelf. Deze stemming kan wisselen door invloeden vanuit het onderbewuste. Doordat er bijvoorbeeld gevoelens van angst zijn.

Ieder mens heeft behoefte aan zelfvertrouwen, aan de overtuiging dat zijn manier van keuzen maken en besluiten nemen toereikend is om de werkelijkheid aan te kunnen. Zelfvertrouwen is het vertrouwen in eigen kunnen, in je verstand, in de mogelijkheden die je in je hebt.

Het gevoel van zelfvertrouwen kan variëren afhankelijk van de situatie waarin je verkeert. Zo zijn er mensen die zich zeer zelfzeker op hun werk voelen, maar bijvoorbeeld thuis een minder zeker gevoel hebben. Of juist andersom. Dit kan ook variëren in de tijd.

Het tegenovergestelde van zelfvertrouwen is het gevoel van angst. Angst en zelfvertrouwen houden elkaar in evenwicht. Daar waar angst regeert, zal je zelfvertrouwen gering zijn. Beschik je over veel zelfvertrouwen, dan zal angst je weinig parten spelen in je leven.

Veel zelfvertrouwen wordt ook vaak verward met arrogantie of zelfoverschatting. In de westerse cultuur overheerst het gevoel van bescheidenheid. Dat betekent dat als je blaakt van zelfvertrouwen dit vaak door de omgeving als arrogantie zal worden opgevat. De anderen zullen zich geïmponeerd voelen door iemand met veel zelfvertrouwen. Het credo is vaak: doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg.

1.2 Zelfrespect

Ieder mens beoordeelt zichzelf naargelang de regels die hij (of zijn ouders, vrienden, maatschappij) onbewust voor zich heeft opgesteld of volgt. Zo moet hij bijvoorbeeld carrière maken, een groot huis bezitten, bepaalde diploma's behalen, een goede zoon of dochter zijn, e.d. Voldoet hij voor zijn gevoel niet aan deze criteria dan heeft hij een slecht gevoel over zichzelf, een negatief zelfbeeld. Hij zal het zichzelf voortdurend kwalijk nemen niet aan de eisen te voldoen en dit net zo lang nastreven totdat het gerealiseerd is. Dat betekent dat wanneer hij voor zichzelf de lat te hoog heeft gelegd, hij nooit een positief beeld op het gebied van die regel zal kunnen verwezenlijken. De eisen kunnen dus onrealiseerbaar zijn. Zolang hij zich hiervan echter niet bewust is zal hij blijven vechten om toch aan de regel te voldoen en gedoemd zijn negatief over zichzelf blijven.

Als je een negatief zelfbeeld hebt, dus een aanhoudende negatieve stemming over wie je als persoon bent, zal je meer vatbaar zijn voor negatieve invloeden van buitenaf. Die zullen je daardoor meer kunnen treffen. Alsof je minder weerbaar bent voor negatieve indringers. Je voelt je bijvoorbeeld een slechte moeder en krijgt van je partner allerlei kritiek te verduren over het moederschap. Deze negatieve signalen zullen je voluit raken. Je staat immers open voor negativiteit. Zou je jezelf een goede moeder hebben gevoeld, dan zou de negatieve kritiek jouw zelfbeeld niet kunnen beschadigen.

Het betekent ook dat je alleen de negatieve zaken in je leven nog kan herkennen. Denk aan fouten, mislukkingen, tegenslagen. Het komt je voor dat er niets positiefs in je leven meer gebeurt. Natuurlijk klopt dit niet. Je hebt echter geen oog meer voor de dingen die goed gaan. Je zou dit kunnen vergelijken met het volgende. Je hebt jezelf er misschien ooit op betrappt dat opeens alles mee lijkt te zitten. Je vraagt je af hoe dit mogelijk is. Wel nu dit komt doordat je aangestoken bent door een gevoel van positiviteit (optimisme) en hierdoor de tegenvallers niet meer even belangrijk vindt als voorheen. Let wel er passeren nog steeds minder goede ervaringen, alleen wegen ze nu opeens minder zwaar als voorheen en heb je de neiging ze niet meer te willen zien. Hierdoor lijkt het alsof je op een positieve golf terecht bent gekomen. Dit is blijkaar gezichtsbedrog. Je zicht hierop is veranderd.

1.3 Eigenwaarde

Eigenwaarde heeft twee aspecten, namelijk zelfvertrouwen en zelfrespect. De termen zelfvertrouwen en eigenwaarde worden vaak door elkaar heen gebruikt. Toch is er een belangrijk onderscheid. Dit komt doordat eigenwaarde niet alleen door ons zelfvertrouwen wordt gevormd. Niet alleen het gevoel van vertrouwen in jezelf telt, maar ook het beeld dat je van jezelf hebt (lees zelfrespect) is allesbepalend voor het gevoel wie je bent en sterker nog wat je kunt. De mens heeft een positief gevoel van eigenwaarde nodig, een positieve kijk op zichzelf. Hij voelt bewust of onbewust aan dat dit een zaak van leven of dood is. Mensen zonder voldoende eigenwaarde vinden zichzelf niet waard om te leven. Hun gedrag zal onbewust op hun vernietiging aansturen. Denk aan overeten, verslaving, enz.

Natuurlijk hangt het vertrouwen dat je in je zelf stelt samen met het beeld dat je van je zelf hebt. Toch is het van belang te weten of je kijkt naar je zelfvertrouwen of je zelfrespect. Het zal bijdragen aan het begrip van je zelf. De manier waarop je je zelfvertrouwen wint vereist namelijk een andere aanpak dan het opwaarderen van je zelfrespect.

2.1 Zelfvertrouwen van jongs af aan

Ouders hebben het gevoel hun kinderen voortdurend uit bezorgdheid te moeten beschermen en daardoor afschermen van de buitenwereld. Daar dreigt immers gevaar. Echter vormt de buitenwereld niet alleen een dreiging maar ook voor het kind ook een uitdaging die wereld te ontdekken en daardoor zelfvertrouwen te winnen.

Als kinderen van hun ouders een grote mate van zelfstandigheid toevertrouwd krijgen, zullen zij daardoor kunnen bouwen aan hun zelfvertrouwen. Dit is een manier waarop de ouder het zelfvertrouwen van het kind kan stimuleren. Hoe meer het kind voor zichzelf kan (lees: door de ouder toegelaten) zorgen des te meer vertrouwen hij in zichzelf zal kunnen ontwikkelen des te zekerder hij zich kan gaan voelen. Vandaar dat overbezorgdheid naar de kinderen toe hoe goed bedoeld averechts werkt. De overbezorgdheid zal datgene waarvoor de ouders bang zijn eerder in de hand werken doordat in het kind geen of onvoldoende vertrouwen gesteld wordt.

Bijvoorbeeld

Het kind dat te veel sturing van de ouders krijgt zoals overmatige controle als het gaat over het maken van huiswerk voor school zal evenmin aan zichzelf kunnen bewijzen dat hij op eigen houtje naar behoren voor school werkt. Door de voortdurende controle zal het kind eerder de neiging vertonen het maken van huiswerk te laten aankomen op de inmenging van de ouders en daarop wachten ofwel in verzet gaan en niets uitvoeren. Beide reacties helpen niet het zelfvertrouwen van het kind te laten groeien en dat is helaas een gemiste kans.

Vandaar dat sommige ouders het idee hebben dat hun kinderen hun angsten geërfd hebben!!

Dat klopt natuurlijk niet, deze arme ouders hebben het zelfvertrouwen van hun kinderen ongewild ondermijnd en daarmee eenzelfde angstig gedrag in de hand gewerkt als zij bij zichzelf herkennen.

De jeugdijaren zijn een ideale bodem voor het leren vertrouwen in eigen kunnen en gaan geloven in de eigen capaciteiten. Dit gevoel van zelfvertrouwen kan je als ouder je kind niet geven door hem voortdurend te bevestigen en zeggen hoe goed hij het doet. (dit kan overigens wel positief uitwerken voor het zelfbeeld van het kind). De enige manier is helaas vertrouwen stellen in je kind en je angsten proberen opzij te zetten. Probeer het kind je vertrouwen te geven in plaats van je schrik voor de wereld.

2.2 Negatieve emoties met betrekking tot zelfvertrouwen

Negatieve emoties zijn onder meer angst, boosheid en verdriet. Deze emoties zijn een reactie op een situatie waartegen je je verzet. Je bent bang van hoogtes en daarom zal de angst die dit bij jou oproept er voor zorgen dat je niet op de twintigste verdieping van een gebouw zal gaan staan. Je verzet je tegen het verlies van je baan door ontslag, omdat je je niet bij de situatie wil neerleggen. Je wilt namelijk gewoon blijven doorwerken. Zolang je je blijft verzetten tegen het verlies van de job zal je je heel slecht voelen, verdrietig en ook angstig. Want wat staat je nu te wachten, nu je geen baan meer hebt. Die nieuwe situatie accepteer je in eerste instantie niet. Dat zorgt voor de negatieve emoties. Pas op het moment dat je de nieuwe situatie kan aanvaarden (de 20^e verdieping of een tijdje zonder je oude job) heb je de emoties (angst en verdriet) gerelativeerd en heb je dus minder last van deze gevoelens. Tot die tijd zullen de angstgevoelens een rem zijn op je zelfvertrouwen.

Je zou het ook anders kunnen verwoorden: zolang je bezig bent met je verzetten, door boos, angstig of verdrietig te zijn schiet je niet in actie en verandert er niets.

Een voorbeeld.

Een vrouw die een bij een ongeval dertig jaar geleden haar moeder, zuster en broer is verloren schiet nu nog steeds in tranen wanneer ze aan die fatale gebeurtenis herinnerd wordt. Het herinnert haar aan een allesoverheersend gevoel van verlatenheid en eenzaamheid.

Regelmatig denkt ze nog was ik maar bij mijn moeder. Tot op de dag van vandaag heeft ze zich niet neergelegd bij het verlies. Ze is blijven steken in haar verdriet. Ze verzet zich al dertig jaar tegen een situatie met alle negatieve gevolgen die daar bij horen. Pas op het moment dat ze die situatie kan accepteren en aanvaardt dat haar leven zonder moeder de realiteit is kan ze verder. Nu klampt ze zich al dertig jaar vast aan een gevoel van warmte en genegenheid dat aan haar moeder doet denken. Ze probeert al die tijd tevergeefs haar moeder terug te krijgen en kan zich maar niet neerleggen bij het gegeven dat ze haar moeder definitief verloren is. Op die manier heeft haar leven stilgestaan. Ze kijkt niet vooruit, enkel terug naar wat was. Laat staan dat ze toe komt aan bouwen aan vertrouwen in zichzelf.

Steeds vestigt zij haar vertrouwen op anderen die de verloren nestwarmte haar moeten teruggeven. Tevergeefs want ook het gevoel van die warmte zit in haar zelf. Pas als ze de situatie accepteert zoals deze is kan ze uit het verzet komen en gaan bouwen aan haar eigen leven en zelfvertrouwen. Op dat moment is de negatieve emotie van verdriet grotendeels achter de rug.

Zoals al eerder aangegeven is angst de tegenpool van zelfvertrouwen. Je angst overwinnen betekent angst terugdringen en daardoor meer zelfvertrouwen krijgen.

Voor mensen met weinig zelfvertrouwen betekent de buitenwereld een bedreiging en is angst de motor in hun leven. Voor mensen met veel zelfvertrouwen is de werkelijkheid een uitdaging en is het vertrouwen dat zij in zichzelf hebben de motor om de buitenwereld te ontdekken.

Denk maar de inbraak in ons huis vorige zomer. Sindsdien durf je 's avonds het licht niet meer uit te doen en heb je een alarminstallatie aangelegd. Je slaapt heel onrustig en bij het minste geluid krip je ineen in je bed. Met het vertrouwen waarmee je voor de inbraak je bed op zocht is niets meer over. Je bent 's avonds een geknakt mens. Een angstig wezen. De gebeurtenis heeft een onuitwisbare indruk op je achtergelaten. Sinds de inbraak ben je

veranderd. Je hebt je er niet over heen kunnen zetten. Je leeft nog iedere nacht met de inbraak van die nacht. Je kan het niet vergeten, of durft het niet te vergeten en laat het niet los. Je zal pas dan weer verder kunnen met je leven nadat je de inbraak als een reële mogelijkheid die ieder kan overkomen aanvaard hebt. Enkel die gedachte van begrip en acceptatie kan je je verloren zelfvertrouwen op dit punt weer laten terugkeren.

Hetzelfde geldt voor faalangst. Ik kom regelmatig studenten tegen in onze praktijk die blokkeren gedurende het studiejaar. Niet omdat ze niet willen studeren, maar doordat ze vaak door een samenloop van omstandigheden het vertrouwen in zichzelf volkomen verliezen. Waren ze voorheen gewend op een bepaalde manier te studeren dan blijkt opeens die methode niet meer te werken en stort hun wereld in. Overheerste voorheen de gedachte: het gaat mij zeker lukken, nu raken zij in paniek en hun zelfvertrouwen in zichzelf kwijt. Het enige dat ze dan nog willen is stoppen met hun studie, die ze opeens niet meer zien zitten. Eigenlijk willen ze vluchten voor zichzelf en hun angst. Enkel de gedachte aan een volgend examen doet ze al verlammen. Ze denken het niet meer te kunnen. Begrijpen opeens ook niet meer dat ze ooit hebben kunnen studeren. Ze kunnen alleen nog kijken naar het feit dat het mis gaat, de gedachte dat een examen ook positief kan uitpakken zijn ze verloren.

2.3 Waardoor win je zelfvertrouwen

Je kan enkel je zelfvertrouwen doen toenemen door een beter gevoel over je zelf te krijgen. Dit kunnen mensen je niet aanpraten. Je kan iemand misschien moed inpraten, maar geen zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen is een gevoel dat vanuit jezelf en onafhankelijk van je omgeving moet groeien. Dit gevoel moet je veroveren door jezelf te bewijzen dat je het vertrouwen in jezelf waard bent. Dat je ook onverwachte situaties aan kan. Als je gedurende je opvoeding weinig zelfvertrouwen hebt kunnen winnen zal je dit op latere leeftijd moeten doen, omdat anders angsten je leven voor een belangrijk deel zullen bepalen. Het winnen van zelfvertrouwen kan je het best vergelijken met het leren van fietsen. Het gaat met vallen en opstaan. De een moet tien keer vallen voordat hij een klein stukje kan rijden, een ander zal na drie keer vallen al verder kunnen. Toch zal je zelfs als je al een beetje kan fietsen nog kunnen vallen, dat betekent niet dat je dan geen zelfvertrouwen hebt, dit betekent eerder dat angst opspeelde en je even wat minder op jezelf durfde vertrouwen. Want zo gaat het: je wint zelfvertrouwen met vallen en opstaan. Vandaar dat mensen met hevige angsten zo moeilijk de weg van het zelfvertrouwen kunnen terugvinden. Op het moment dat ze op de goeie weg zijn en zich een enkele tegenslag voordoet denken ze alweer uit angst dat ze terug bij af zijn. Terwijl het enkel een kleine tegenslag is waarna het weer goed zal kunnen gaan.

Een belangrijk instrument bij het winnen van zelfvertrouwen is jezelf uitdagingen stellen. Een uitdaging stellen is een positieve manier om jezelf een doel te stellen en dit ook te bereiken. De inspanning die je investeert om een doel te bereiken is op deze manier een ideaal instrument om zelfvertrouwen te winnen. In onze praktijk werken we veel vanuit deze gedachte. Alleen al het zoeken naar een uitdaging is vaak heel confronterend en leerrijk. Mensen met weinig zelfvertrouwen zijn namelijk niet op zoek naar uitdagingen, eerder naar zoveel mogelijk veiligheid en zo min mogelijke onvoorziene omstandigheden. Immers als zij zich niet wagen op onbekende paden is de kans op problemen gering.

Een voorbeeld. Een cliënt was bang voor de minste verandering in haar leven. Alles wat enigszins afweek van het bekende durfde ze niet aan. Vakanties bijvoorbeeld, nieuwe mensen ontmoeten, gaan naar plekken die ze niet kende waren uit den boze. Durfde ze niet aan. Nadat ik haar had kunnen overtuigen van het feit dat ze leefde vanuit een allesoverheersend gevoel van angst en enkel hiervan af zou kunnen komen door te werken aan het winnen van zelfvertrouwen trad er een kentering op in haar leven. De dingen waarvoor ze angst had, hoe klein dan ook begon ze te zien als een uitdaging in plaats van de zoveelste bedreiging. Ze leerde niet meer negatief kijken naar onbekende dingen, maar met nieuwsgierigheid. Natuurlijk had ze regelmatig haar terugval, maar dit belette haar niet door te gaan. Uiteindelijk konden we stoppen met de begeleiding vol goede moed overwon ze steeds meer obstakels waar ze vroeger zelfs niet overheen durfde kijken.

2.4 Afrekenen met angst / winnen van zelfvertrouwen

Je bent negatief over je zelf, angstig. Vanuit deze positie zal het heel moeilijk zijn zelfvertrouwen te winnen. Je durft namelijk bijna niets te ondernemen. Je durft immers niet op jezelf terug te vallen.

Soms worden mensen gekweld door negatieve gevoelens die zij echter niet kunnen thuisbrengen. Zij kunnen deze niet concreet maken. Er is voortdurend die donderwolk, die schaduw die hen in het leven begeleidt. Deze domper op hun levensvreugde raken ze maar niet kwijt omdat ze niet weten wat het voorstelt of vertegenwoordigt.

Voorbeeld.

Je bent in je jeugd gepest op de lagere school. Dit komt doordat de onderwijzer je in de klas openlijk belachelijk heeft gemaakt omdat je een ‘kritische’ opmerking gemaakt hebt. De hele klas lachte je uit. Daarna heb je de bijnaam ‘bijdehandje’ gekregen en iedereen noemt je zo. Sindsdien heb je een negatieve kijk op jezelf. Steeds als je iets te berde wil brengen in een groep mensen of zelfs maar je hand op te steken om iets te zeggen bekruipt je de angst uitgelachen te worden. Uit onzekerheid houd je je steeds op de achtergrond en als je je bij een groepje mensen voegt blijft de angst belachelijk gemaakt te worden terugkomen. De pestervaring draag je je leven lang mee en bezorgt je minder zelfvertrouwen totdat je met dit negatieve gevoel hebt weten af te rekenen.

Binnen de School voor Zelfvertrouwen en in onze praktijk Gouden Regen Consult gebruiken we een door ons ontwikkelde methode. Deze methode wordt uitvoerig beschreven in het Trainingsboek Zelfvertrouwen (zie hoofdstuk 9). Met behulp van deze methode zijn mensen in staat hun negatieve emoties te neutraliseren zodra ze niet meer gehinderd worden door angst, boosheid, verdriet, wrok, enzovoort. Daarbij kan ieder deze methode leren en blijven gebruiken, waardoor je het vertrouwen kan hebben negatieve emoties zelfstandig te overwinnen zonder hulp van wie of wat dan ook.

3. Gevolgen van gebrek aan zelfrespect

3.1 je voelt je afhankelijk van het oordeel van een ander

Mensen die onzeker zijn over zichzelf zoeken waardering buiten zichzelf. Feitelijk zijn ze niet zeker van zichzelf omdat zij het gevoel hebben dat ze ‘het niet goed doen’. Dit betekent dat zij aan de regels die de maatschappij of ouders hen opleggen niet kunnen voldoen. Dit gevoel van ‘het niet goed doen’ wordt dan al snel een gevoel van ‘niet goed genoeg zijn’. Zij zoeken compensatie voor dit gebrek aan zelfwaardering dan bij partner of kinderen of andere relaties. Zij hebben het gevoel dat het geluk (verward met waardering) buiten hen ligt. Zij hebben het idee dat ze zich niet goed kunnen voelen zonder anderen. (kijken immers heel negatief naar zichzelf). Dat goede gevoel moet komen van anderen, die het hen moeten geven. Maar hoe zou een ander je ooit gelukkig kunnen maken als je het gevoel hebt dat je toch niets waard bent?

De tragedie van het zoeken van geluk bij een ander is dat zelfs als je het daar vindt, het niet jouw geluksgevoel is. Dit gevoel hoort immers niet bij jou. Jij ziet jezelf niet graag. Misschien denk je zelfs dat je dit geluk ook niet kan of mag verdienen.

Als je jezelf afwijst en onvoldoende waardeert ben je heel kwetsbaar voor het oordeel en de waardering van een ander. Je zelfrespect is dan gering en deze verdedigingswal tegen kritiek of negativiteit van anderen is beschadigd.

Aan de ene kant zal je de pijn van het kwetsen zo veel mogelijk proberen te voorkomen:

- door minder risico's te nemen op sociaal vlak, je zorgt dat zo min mogelijk mensen in contact met je komen; je zal je dus afsluiten voor anderen (niet alleen op seksueel vlak, maar ook voor werk en studie). Hierdoor zal je kritiek kunnen ontlopen.
- door de schuld bij anderen te leggen.
- jezelf in je werk te begraven.
- angstig te worden voor sociale contacten

Aan de andere kant voel je je juist heel erg afhankelijk van de goedkeuring, de waardering, warmte en liefde van anderen. Je bent namelijk niet in staat dit aan jezelf te geven. Daarom zal je ook liever mensen niet willen teleurstellen. Als je hen teleurstelt betekent dit dat jij het risico loopt dat ze je minder aardig zullen vinden en ten slotte je zullen afwijzen.

Het vervelende voor degenen met weinig zelfrespect is dat je de waardering die je mist niet bij een ander kan vinden. Het gaat er namelijk om dat je aan jezelf waardering moet geven. Deze zelfwaardering is de enige vorm van respect die je kan geloven en daardoor accepteert. Dat wat anderen je geven voelt weliswaar goed (als je het ten minste toelaat en kan accepteren), maar kan niet je zelfrespect laten groeien. Jouw regeltje op dit vlak kan jij alleen veranderen.

3.2 Richten op een ander / respect verdienen

Veel mensen met een negatieve kijk op zichzelf zullen hun focus verleggen naar anderen en deze zoveel mogelijk bijstaan en helpen. Het is alsof ze op de vlucht zijn voor zichzelf waardoor ze niet met zichzelf geconfronteerd worden en niet met zichzelf aan de slag hoeven te gaan. Daarnaast geeft het een aangenaam gevoel om anderen te helpen, het is dankbaar werk. Toch verbetert hierdoor niet het vertrouwen in jezelf. Ondanks de positiviteit die anderen je geven uit dankbaarheid voor het werk of de hulp die zij ontvingen.

Wat eveneens vaak voorkomt is dat mensen respect van de ander willen krijgen om zich goed te kunnen voelen. Let op de valkuil: het respect geeft een goed gevoel, maar opnieuw geen zelfrespect. Eigenlijk is dit iets waaraan we ons zelf kunnen koesteren zonder aan het geluk dat in ons zelf verborgen ligt te werken. Opnieuw zoals met het helpen van anderen ben je voortdurend gericht op de ander en niet op je zelf. Deze mensen zullen anderen ook altijd belangrijker vinden dan zichzelf. Logisch want ook zij kijken negatief naar zichzelf. Zelfs als ze ontelbaar veel mensen geholpen hebben en deze hun dankbaarheid daarvoor geuit hebben. Je zou dit helpen en respect verdienen kunnen vergelijken met zonnestralen: ze warmen je aan de buitenkant op, je kan er zelfs bruin van worden, maar binnenin kan je je nog steeds koud en versteend voelen. De warmte moet ook niet van buiten, maar vanuit de binnenkant komen. Alsof de zon in ons binnenste is gaan schijnen, zo voelt zelfrespect.

3.3 Meer respect voor een ander dan je zelf / houden van je zelf

Als ik vraag aan cliënten voor wie zij het meeste respect hebben zeggen ze bijna nooit, dat ze de meeste waardering voor zichzelf hebben. Het is meestal hun partner, de kinderen of het zijn hun ouders voor wie zij het meeste respect koesteren.

Ook als je vraagt of zij van zichzelf houden is dit meestal niet het geval. Het negatieve beeld dat mensen van zichzelf hebben speelt hen hierbij natuurlijk weer parten.

Hetzelfde beeld kennen we van de ouders die in tijden van gevaar hun leven opofferen voor hun kinderen. Op dat moment cijferen ze zich in een vlaag van opofferingsgezindheid op. Onder het motto ‘mijn leven is zonder jou/jullie toch niets meer waard’.

De algemene opinie over dit soort acties is dat het hoort, dat mensen van elkaar niet anders verwachten. Of bijvoorbeeld: als je ouder bent is je leven minder waard dan wanneer je jong bent. Jongeren hebben nog een heel leven voor zich. De ouderen offeren zich daarom voor de jongeren op.

Laten we dit fenomeen eens bekijken.

Zolang mensen niet van zichzelf kunnen houden omdat ze niet tevreden zijn over zichzelf of een afkeer van zichzelf hebben is zelfopoffering minder nobel dan dit op het eerste gezicht lijkt. Datzelfde geldt voor het hebben van meer respect voor een ander dan voor jezelf. Het lijkt zo schoon je wegcijferen voor je medemens en je burgerplicht doen. Maar is het wel zo mooi als het oogt?

Immers als je je bewust voor een ander wegcijfert zou je dit kunnen doen vanuit een actie van naastenliefde, van verheven liefde. Maar als we dit bezien in het licht van het negatieve zelfbeeld dat veel mensen hebben dan is de reden dat ze zich wegcijferen een hele andere dan liefde voor die ander. De vlaag van opofferingsgezindheid in noodgevallen of het zich wegcijferen binnen een relatie voor de partner hoeft dus zeker niet plaats te vinden vanuit een liefdesmotief.

Bekijk ik het nu negatiever dan het is? Zeker niet. Ik trek enkel het motief van die actie in twijfel, omdat ik geleerd heb dat mensen met een negatief zelfbeeld niet van zichzelf kunnen houden. Acties waarbij ze zichzelf opofferen voor de ander zijn dus een logisch gevolg van hun houding tegenover zichzelf. Ze vinden zichzelf niet waard om zich op de eerste rij te stellen. Eerst komt de ander dan zichzelf. Niet uit liefde of mededogen voor de ander, maar omdat ze zichzelf niets waard vinden.

Datzelfde geldt voor houden van je kinderen, je ouders, je vrienden of je partner. Het is belangrijk te weten vanuit welk gevoel je dit doet. Doe je dit vanuit een gevoel van ‘ik heb een ander nodig omdat ik mezelf maar niks vind’. Dan kan je jezelf geen liefde geven en geef je dit liefdesgevoel aan een ander. Mensen die zich in relaties volledig opofferen voor hun partner doen dit uit andere motieven dan je op het eerste oog zou denken. Ook hier komt het negatieve zelfbeeld weer om de hoek. Ik vind mezelf maar niks, als ik een ander help voel ik me goed. Ja, dan voel ik me zelfs gewaardeerd.

Laten we de relaties eens een voor een bekijken. Steeds is de gevende partner, ouder, vriend iemand met een negatief beeld van zichzelf.

Partner

Bewering:

‘Ik hou het meest van mijn partner’.

Betekenis:

De liefde die ik niet voor mezelf kan voelen, geef ik volledig aan mijn partner. Op dat moment heb je als gevende partner een probleem. In eerste instantie zal je je heel tevreden voelen met deze situatie. Je krijgt liefde en waardering van je partner, iets wat jij aan je zelf niet kan geven. Toch zal je je gaandeweg meer ontevreden gaan voelen en niet begrijpen waaraan dit ligt. De kans is namelijk groot dat je liefde niet in die mate wordt beantwoord als jij van je geliefde verwacht. Je stopt alles van je zelf in de relatie en krijgt er minder voor terug. Langzaam aan ga je wrevel voelen. Op zekere dag zal je inzien dat je partner veel minder in de relatie stopt dan jij. Je voelt je afgewezen, en daarmee nog minderwaardiger dan je je al voorheen voelde. Je bent teleurgesteld, je voelt je slachtoffer van je eigen goedgelovigheid. Je vindt het opeens niet meer waard om je zelf voor je partner op te offeren. Zeker niet in de mate waarin je dit deed. Conclusie: de liefde die je in je relatie stopte was zeker niet onbaatzuchtig. Je verwachtte er evenveel voor terug. Je partner kon of wilde dit blijkbaar niet geven. Eigenlijk verwachtte je van je partner de liefde die je niet waard vond aan je zelf te geven. Hij moest dus jouw de liefde geven die je niet aan je zelf kon schenken.

Ouder(s)

Bewering: ‘Ik heb meer respect voor mijn ouders dan voor mezelf’.

Betekenis.

Opnieuw vind je je zelf minder waard, minderwaardig, heb je voor je zelf niet zo veel respect als voor een ander. Dit heeft dus minder met de omstandigheid te maken dat je vindt dat je ouders respect verdienen, maar eerder met je gevoel dat jij het absoluut niet verdient. Want je vindt je zelf niet zo veel soeps. Gelukkig heb je nog ouders die respect verdienen. Door dit aan hen te geven, geef je het via een omweg aan je zelf. Jij bent immers de zoon of dochter van hen. Daarnaast ligt er een enorme valkuil voor je. Wat gebeurt er als jouw ouders jou niet eveneens respectvol behandelen? Wat voel je als ze jou in jouw ogen vernederen of betuttelen? Je niet zien staan, je neerbuigend of dominant bejegenen? Dan gaat er een moment komen dat je problemen in de relatie met hen gaat ondervinden. Je zal op een kwade dag niet meer kunnen verdragen dat ze jou anders (lees: niet even respectvol) behandelen als jij hen. Eigenlijk benadrukken ze daardoor jouw eigen gevoelens van minderwaardigheid. Het respect dat je onbewust via hen dacht te krijgen, nadat je hen dit gegeven had, kwam niet terug bij jou.

Hetzelfde scenario geldt bij relaties met ‘goede’ vrienden, hartsvriendinnen, boezemvrienden, goede kennissen, enz. Je geeft hen de liefde en het respect dat je je zelf niet kan schenken, en verwacht dit van hen in dezelfde mate terug. De balans zal uiteindelijk niet in evenwicht komen, je geeft meer dan je terugkrijgt en ook deze zeepbel spat uiteen.

Je leven geven voor een ander.

Dit gaat nog een stap verder. Als we er van uitgaan dat als je geeft vanuit een negatief zelfbeeld je uiteindelijk geeft om te ontvangen kan je je afvragen wat je leven geven voor een ander je feitelijk oplevert. Natuurlijk vanuit religieus of romantisch inzicht is dit een gewenste

stap. De vraag blijft als je het doet vanuit de basis van weinig zelfvertrouwen hoe het je dan iets zou kunnen opleveren.

3.4 Liefde als vorm van zelfwaardering

Het zal de lezer niet verbazen, maar hoe zij omgaan met liefde wordt beïnvloed door een bepaalde mate van zelfrespect.

Mensen met een laag zelfbeeld zoeken een partner die hen geeft waaraan ze behoefte hebben. Namelijk waardering en positieve bevestiging en liefde. Heel snel zullen zij zich warmen aan het gevoel verliefd te zijn of liefde te ontvangen. Deze mensen zullen ook heel snel de neiging hebben zichzelf weg te cijferen voor hun partner. Dit betekent dat zij hun eigen verwachtingen op de tweede plaats laten komen. Eerst willen zij volledig tegemoetkomen aan de partner. Zij willen die dingen doen die hij graag doet, er alles voor doen dat deze het naar de zin heeft en tevreden zijn met jou als hun partner. De eigen wensen komen op de achtergrond en worden in eerste instantie meestal vergeten, zodanig dat de zich opofferende partner zelfs niet meer weet wat voor wensen of eisen hij aan de relatie stelt of stelde. Hun leven staat volledig in het teken van de partner en hem/haar het naar de zin maken. Als zij hier in slagen zullen zij immers ook gelukkig zijn!? Je zou kunnen zeggen dat zij hun behoeften bevredigen via de liefde die zij niet aan zichzelf maar wel aan hun partner kunnen geven. Zij hopen hier ook weer liefde voor terug te krijgen en daarmee is dan de cirkel rond.

Door zich te richten op de partner richten zij zich indirect op hun eigen wensen. Hun voornaamste wens is immers gelukkig worden met hun partner. Dit is hun grootste geluk. Voelt de partner zich content dan zijn zij dit zeker ook. Het jammerlijke van deze handelwijze is dat er een dag komt waarop de zich wegcijferende partner zich met een schok realiseert dat zijn/haar wensen niet in het verhaal voorkomen. Dit komt doordat zij zich onbegrepen gaan voelen of ondergewaardeerd. Dit is een logisch gevolg van hun handelwijze. Al hun inspanningen hebben zij immers gericht op hun partner. Zij zijn zichzelf volkomen vergeten. Er is echter een periode geweest waarin zij dachten dat alles wat zij gaven aan hun partner ook ten goede van henzelf zou komen. Opeens voelen zij dit niet meer. Geloven ze dat de weegschaal van de wensen en verlangens doorslaat in het voordeel van hun partner. Zij gaan zich minderwaardig voelen! Terwijl hun hele handelwijze eigenlijk gebaseerd was op hun gebrek aan waardering voor zichzelf. Zij konden dit destijds bij het aangaan van de relatie nog niet zien.

3.5 Verliefdheid

Mensen met een laag zelfbeeld zullen vaak verliefdheid verwarren met iets anders. Zij zullen eigenschappen in hun partner hebben ontdekt die zij zelf missen en waaraan zij behoefte hebben. Door zich te koesteren in de aanwezigheid van de partner zullen zij zich beter voelen. Zij zullen waardering, warmte en liefde krijgen van hun partner die zij zichzelf niet geven door de negatieve houding naar zichzelf. Het wonderlijke bij verliefdheid is echter dat de partner met het negatieve zelfbeeld normaal gesproken niet gevoelig is voor positieve waardering van anderen omdat hij/ze deze wantrouwt, en dit nu wel aanvaardt zodanig dat hij zich er zelfs verliefd en gewaardeerd door voelt.

Je zou kunnen zeggen dat de roes die verliefdheid is, voor degene met weinig zelfrespect een turbo op het positief gevoel zet. Ze lichten er bij de partner een aantal eigenschappen uit die zij overwaarden en die hen het gevoel van extase doen beleven. De minpunten van zichzelf worden aangevuld door de pluspunten van de partner. Het gevoel van eenzaamheid suggereert nu dat degene die deze eigenschappen voorheen niet had deze door het samenzijn nu wel bezit. Het samenzijn zorgt dat de tekortkomingen of als negatief gevoelde eigenschappen op de achtergrond raken. Het leven van degene met een laag gevoel van eigenwaarde wordt opgewaardeerd door de omgang met de partner. De negativiteit die voorheen het beeld beheerste is verdrongen door prettige en positieve gevoelens. De verliefde is zichzelf niet meer en heeft daardoor een deel van zichzelf verloren. Hij/zij voelt zich prima, als herboren.

Helaas eindigt de fase van verliefdheid met het ontvullende gevoel dat het tijdelijk door de verliefdheid opgekrikte gevoel van zelfrespect niet gegrond was op een degelijke fundering. Het kwam van buitenaf en niet van binnenuit wat noodzakelijk is voor het hebben van zelfrespect.

3.6 Relaties

Binnen een relatie zal je door je geringe zelfrespect je fixeren op de communicatie van je partner. De woorden van je partner zal je voortdurend op een schaalte wegen. Je zal snel het gevoel hebben dat je partner niet positief is over jou. Want je bent niet positief over jezelf, daardoor kan je moeilijk geloven dat anderen inclusief je partner positief over je zouden kunnen denken. Snel zal je je persoonlijk aangevallen, gekleineerd of belachelijk gemaakt voelen.

Bijvoorbeeld

Iemand zegt tegen je dat je niet goed kan autorijden, jij zal dit direct op je zelf betrekken en denken: ik kan weer niks en daardoor bevestiging krijgen voor het gevoel eigenlijk BEN ik niks. Je ziet dat een afwijzing van je gedrag meteen voor jou als persoon betekent 'IK word afgewezen'.

Als iemand je negatief benadert zal je je heel slecht voelen. Uit een ander zich positief over je dan zijn er twee mogelijkheden ofwel je gelooft de ander niet. Je denkt hij zegt dat wel, maar dit kan niet kloppen want ik ben gewoon waardeloos/niets waard. Ofwel je kan het accepteren, je vertrouwt de boodschapper van het goede nieuws en je zal je ontzettend goed voelen. Helaas zal dit laatste weinig voorkomen. Heel snel heb je de neiging opmerkingen als kritiek op jouw persoontje op te vatten.

Bijvoorbeeld

Je kinderen zeggen dat je een supermoeder bent. Je kan dit niet geloven, want je bent de afgelopen 2 jaar regelmatig ziek geweest en daarmee ben je je kinderen eerder tot last geweest dan dat je goed voor ze gezorgd hebt zoals een goede moeder betaamt.

Wie twijfelt aan zichzelf ziet de kwaliteiten van de anderen als bewijzen van zijn eigen onvermogen. Hij zal deze eigenschappen niet willen overnemen, want dit zou een bewijs zijn voor zijn eigen minderwaardigheid. Iemand met een laag zelfbeeld zal dus zeker geen voorbeeld nemen aan iemand die een groot zelfrespect heeft.

De dominante partner die de ander geen ruimte laat en hem/haar inperkt door voortdurend te hameren op de fouten die de partner in zijn ogen maakt, geeft de partner daarmee een negatief gevoel. Als dit gevoel de partner raakt kan dit op termijn er toe leiden dat de onderdanige partner een negatief beeld van zichzelf gaat vormen. (De onderdanige partner gaat de regel van de partner als zijn of haar regeltje zien) Vindt de partner hierdoor zichzelf minder waard (of niet goed genoeg) dan zal de onderdanige partner steeds meer afhankelijk raken van de goedkeuring van de dominante en op diens waardering uit zijn. De kritiek raakt immers keer op keer een gevoelige snaar. De onderdanige partner zal steeds meer zich willen plooiën naar de wensen van de dominante partner ten einde het gevoel te hebben het wel goed te doen.

3.7 Gezinssituatie: ouders en kinderen

Kinderen

De opvoeding kan een belangrijke bron zijn van zelfrespect.

De ouder die onvoorwaardelijk zijn waardering voor het kind uitspreekt kan het kind een goed gevoel en daarmee een positief gevoel van eigenwaarde geven. Het is daarvoor nodig dat de ouder niet aan alle complimentjes het woordje maar verbinden. Je hebt een prima rapport, maar je wiskunde is heel slecht. Daarmee spreekt de ouder zijn afkeuring uit. Hij begon goed maar door in het tweede deel van de zin een reserve op te nemen brak hij het compliment af en veranderde het in een afkeuring voor het kind.

Hierdoor kan de opvoeding ontaarden in afbraak van het zelfrespect van het kind. Iets waarvoor hij de rest van zijn leven zal kunnen boeten tenzij hij zich hiertegen kan verweren of in de toekomst zich hierover alsnog kan heen zetten. Als het kind op dat moment al zoveel zelfrespect heeft dat hij zich niet stoort aan de afkeuring van de ouder hoeft er niets aan de hand te zijn. Heeft het kind al weinig zelfrespect dan zal dit weinige nog minder worden.

Het intelligentieniveau van het kind kan eveneens er toe bijdragen dat het gevoel van eigenwaarde groot is.

Moeders/vaders met een laag zelfbeeld

Deze ouders zullen veel meer de neiging hebben klaar te staan voor hun kinderen en hen zo veel mogelijk ontlasten. Dit bezorgt de ouders namelijk een groter gevoel van 'ik ben een goede vader/moeder' en daarmee een groter gevoel van eigenwaarde. Ze helpen de kinderen immers zo veel mogelijk, zullen ook steeds voor hen klaar staan.

Nadeel is dat de kinderen indien ze daaraan toegeven zich minder zelfstandig zullen gedragen en eerder geneigd zijn op de ouders terug te vallen. Hierdoor zal een ouder met een laag zelfbeeld evenmin het zelfvertrouwen van het kind stimuleren, maar eerder de ontwikkeling hiervan temperen.

Goede moeder/goede vader

Voor mensen met weinig zelfrespect levert het gevoel dat zij een goede vader/moeder zijn veel voldoening op. Zij zullen dan ook enorme inspanningen leveren om aan dit predikaat te kunnen voldoen. Zij zullen het gevoel hebben dat zij dit doen voor hun kinderen. Maar, schrik niet, feitelijk doen ze dit om zichzelf beter te gaan voelen, om een gevoel van waardering te ontvangen. Wanneer dit gevoel van waardering niet aan hen door de kinderen gegeven wordt zullen zij hen snel 'ondankbaar' noemen of het idee hebben dat zij nog meer hun best moeten doen omdat de appreciatie jammerlijk uitblijft. De kinderen kunnen bijvoorbeeld niet tevreden worden gestemd met de kleding die zij zojuist hebben gekregen. Je hebt dan als ouder blijkbaar gefaald.

Of wat te denken van de ouders die geloven verantwoordelijk te zijn voor het feit dat hun kinderen zich gelukkig voelen. Natuurlijk kunnen zij de voorwaarden scheppen voor het welbehagen van het kind. Dit vormt echter geen garantie voor het geluksgevoel van het kind. Laat staan dat de ouder hiervoor verantwoordelijkheid kan dragen. Wanneer de ouders hun functioneren van het geluksgevoel van het kind afhankelijk maken zal dit eveneens bijdragen tot minder zelfrespect van de ouders. Zij eisen van zichzelf het onmogelijke.

4. Gevolgen van voldoende respect

4.1 Voldoende zelfrespect hebben

Als je over voldoende zelfvertrouwen beschikt zal je je minder afhankelijk voelen van de mening van anderen. Bij de stappen die je in je leven wil zetten, over je uiterlijk, of die ander je nu aardig vindt of niet worden dan onderdelen van je leven die minder belangrijk zijn. Het zal in eerste instantie gaan om het gevoel dat je er zelf bij hebt en daarna komt de mening van die ander pas over jou of jouw zaken. Eerst stel je jezelf de vraag ben ik tevreden met mijzelf? De vraag luidt niet meer: Vinden anderen mij aardig of sympathiek of houden ze wel van mij?

Relaties zal je dan niet aanknopen om een tekortkoming in jezelf aan te vullen. Je zal enkel in een relatie stappen om warmte en liefde te krijgen als een aanvulling op je eigen geluksgevoel. Daardoor voel je je niet afhankelijk van je partner, eerder gelijkgestemd en gelijkwaardig. De keuze om al dan niet een relatie te willen aangaan zal een zeer bewuste zijn.

Op het gebied van je gezinsleven zal je het zeker belangrijk vinden je kinderen goed op te voeden. De achterliggende reden is niet meer om jezelf waardevoller te voelen. Dat gevoel heb je immers al van binnenuit gekregen.

Je zorgt er voor dat je je goed voelt door dingen die je storen of bang maken direct aan te pakken. Je stelt actie niet uit tot een later moment, waarop je je beter voelt of de omstandigheden gunstiger zijn of tal van andere excuses die je kan bedenken om maar niet in actie te hoeven komen. Actie betekent: opkomen voor jezelf, assertief zijn. Het vertrouwen in jezelf voelen dat je iets aan de vervelende situatie wil veranderen en dat je de gevolgen van jouw reactie ook kan opvangen.

Voorbeeld.

De burens hebben een tienerzoon die dagelijks stipt om 19uur 's avonds het nodig vindt zijn muziekinstallatie op het maximum te zetten zonder rekening te houden met zijn medemensen. Heb je voldoende vertrouwen in jezelf dan is er geen enkele reden de burens een bezoekje te brengen en het geluidsoverlast te bespreken. Waarom zou je dit bezoekje uitstellen en iedere avond je lopen storen of opwinden? Er is geen enkel excuus voor dit uitstel en toch zal je zien dat veel mensen wachten totdat ze het niet meer kunnen uithouden.

Je lost de problemen op in plaats van je er druk over te maken.

Door uitstel van actie kunnen we ons groen en geel ergeren. Steeds kan er iets zijn dat ons belet een probleem daadkrachtig op te lossen in plaats van ons er voortdurend over druk te blijven maken. Beschik je ook hier weer over voldoende zelfrespect dan pak je ieder probleem zo snel mogelijk aan. Dat wil niet zeggen dat je alles ook direct kan oplossen. Maar door aan het probleem bezig te zijn zal je je ook minder ergeren. Ergernis betekent in dergelijke gevallen feitelijk dat je je het meest ergert aan jezelf omdat je niets onderneemt dat de spanning van het niet in actie komen veroorzaakt.

Je zorgt er voor dat mensen positief op je reageren zonder je van hen afhankelijk op te stellen. Dat betekent dat of je nu relaties aangaat, mensen om hulp vraagt, verliefd wordt. Steeds doe je dit vanuit een positie van een positief beeld van je zelf. Je handelt vanuit een positie van kracht en onafhankelijkheid. Als je partner zich eveneens onafhankelijk van jou opstelt levert dit een goede basis van samenwerking op welk gebied dan ook. Of we nu spreken van liefde, ouderliefde, zakelijke samenwerking, enz.

Voorbeeld.

Het overkomt veel van ons dat je een relatie aangaat met een ander nadat je je partner verloren hebt uit een gevoel van gemis en verdriet. Je zoekt dan eigenlijk troost voor het opbreken van je vorige relatie en zoekt een troostende schouder. Op dat ogenblik ben jij de vragende partner, de behoeftige. De start van de relatie vindt niet plaats op basis van gelijkwaardigheid, want jij staat nog midden in het verwerken van het verlies van je vorige partner. Je voelt je heel afhankelijk van de steun en de nabijheid van je nieuwe partner en denkt het verlies niet alleen te kunnen dragen. Dit laatste zal je meestal niet aan jezelf willen toegeven en je zal je behoefte aan de nabijheid van je nieuwe partner volledig toeschrijven aan je verliefdheid.

4.2 Geluk zit in je zelf

We zijn heel snel geneigd geluk buiten onszelf te zoeken. De oorzaak van het feit dat we het geluk niet kennen ligt voor ons gevoel meestal in de omstandigheden zoals een verkeerde baan, slecht inkomen, vervelende partner, slecht weer of bij anderen die ons kwetsen, een schuldgevoel geven, oneerlijke bejegeningen, enz. Als je je slecht voelt en een negatief beeld van je zelf hebt is het natuurlijk nog vervelender te moeten horen dat jij degene bent die het allemaal ZELF kan oplossen en gelukkig kan worden, zonder dat je daarbij iemand nodig hebt. Dat is krasse taal, ik weet het. Misschien wel de reden dat je nu dit opstartboek dichtslaat en weigert nog verder te lezen. Bedenk dan dat indien dit je raakt, dit een voor jou gevoelig punt moet zijn. Onderzoek eens in hoeverre je steeds de schuld voor je negatieve gevoelens bij anderen legt. Je zal schrikken van het inzicht dat je hierdoor verwerft in je zelf. Je hebt de sleutel tot jouw geluk in eigen handen, gebruik de sleutel en gun je zelf meer geluk.

Juist, dit gevoel kan je niet buiten je zelf vinden. Het gevoel van geluk zit namelijk in je zelf, klaar om te ontluiken. Je moet echter eerst alle negativiteit verdrijven die in de weg staat. Daarna is er ruimte voor positiviteit en kan een positief beeld van je zelf ontstaan.

Eerst moet je aan jezelf werken voordat je geluk kan toelaten. Als je eenmaal zo ver bent bent je niet meer afhankelijk van het geluksgevoel dat een ander je geeft. Het zit dan in je zelf.

5. Waardoor verlies je zelfrespect

Er zijn een aantal oorzaken waardoor je zelfrespect laag is.

Bedenk daarbij dat omstandigheden ons zelfrespect NIET zullen beïnvloeden, WEL de manier waarop wij met deze omstandigheden omgaan. Zo kan bijvoorbeeld iemand die in zijn jeugd mishandeld is hieraan geen trauma overhouden of zullen twee mensen die getuige zijn van een geslaagde zelfmoordpoging dit elk op een andere manier verwerken. De een zal er nog jarenlang nachtmerries over hebben, terwijl de ander er achteraf geen problemen meer mee heeft.

Het is dus van belang hoe we onze ervaringen verwerken. Het lastige hierbij is dat we dit deels bewust en voor het overgrote deel onbewust zullen doen. Je zal bijvoorbeeld na het verlies van je baan jezelf proberen gerust te stellen (bewust) dat dit allemaal niet zo erg is en je binnen de kortste keren weer een andere baan zal hebben. Onbewust zal je echter te doen hebben met een verlieservaring, namelijk door verlies van collega's je werk, je inkomen, status, enz. Van dit onbewuste gevoel zullen we ons bewust worden als we ineens uitbarsten in tranen nadat we op de tv gezien hebben dat het bedrijf waar je altijd gewerkt hebt een gigantische winst gemaakt heeft.

Zo werkt het eveneens met ons zelfrespect. De baan, die we verloren hebben, gaf ons een gevoel van zelfzekerheid, een imago. Het paste bij het beeld dat we van ons zelf wilden hebben. Dat zijn we in een klap kwijtgeraakt. We zijn ons bewust van een vervelend onheilspellend gevoel, sinds we thuis zonder werk zitten. Dat komt aan de ene kant doordat we in een gat van nietsdoen zijn gevallen en anderzijds doordat er geknaagd is aan ons zelfrespect. De zelfzekerheid waarmee we ons voorheen over straat begaven is weg. Wij lopen met gebogen rug over straat. Zeker overdag als iedereen aan het werk is en jij niet. Op dat moment voldoen we niet meer aan onze leefregeltjes (sociale normen en waarden, eigen regels).

De situatie wordt nog vervelender door dat zeurende negatieve gevoel, die negatief klagende stem in ons hoofd die ons voortdurend uitscheldt, als sukkel, lozer, ellendeling of erger. Hierdoor wordt de negatieve gebeurtenis die we gehad hebben nog eens vele malen negatiever. Het beeld dat we nu van ons hebben is negatiever aan het worden. We gaan in steeds meer gebeurtenissen om ons heen negativiteit zien. Positieve zaken kunnen we alsof we door een zonnebril kijken niet meer waarnemen. Al het positieve wordt weg gefilterd door de criticus in ons hoofd die zegt dat we waardeloos, niets meer waard zijn nu we onze baan verloren hebben. Om ons heen gaan we steeds meer bevestiging vinden voor het negatieve beeld dat we van ons zelf hebben.

Er zijn twee belangrijke factoren die verlies van ons zelfrespect kunnen veroorzaken:

1. negatieve emoties
2. zelfafwijzing

1. negatieve emoties

Schuld

Dat wat verkeerd gegaan is komt door ons optreden, dat is onze schuld. We zijn ontslagen, dit kwam niet doordat er geen werkgelegenheid meer voor ons was, maar doordat wij zulke stommeriken waren. We waren niet capabel genoeg om ons werk uit te voeren.

Veel mensen hebben de neiging dat wat mis gaat in hun leven te wijten aan zichzelf. Dat is op zich niet zo erg. Vervelender is dat ze deze fout van zichzelf niet kunnen accepteren. Doordat zij zich niet kunnen (of van zichzelf niet mogen) vergeven blijft deze schuld hun gevoel van eigenwaarde aantasten.

2. Zelfafwijzing

De belangrijkste oorzaak van het afbreken van ons zelfvertrouwen zijn we zelf. Tijdens ons leven komen we bijna dagelijks in aanraking met situaties die ons vragen handelend op te treden. We handelen op dat moment naar ons beste kunnen. Als we achteraf terugkijken op onze handelswijze kunnen we ofwel daarmee tevreden zijn of dit afkeuren. Keuren we dit af dan staan we opnieuw voor een keuze. Ofwel we aanvaarden ons gedrag van toen, ondanks de gemaakte fouten, of we weigeren dit te aanvaarden. Door middel van aanvaarding van ons gedrag accepteren we ook onszelf. Kunnen we onze misstappen niet vergeven dan ontstaat er een conflict. We nemen het ons zelf kwalijk en kunnen ons zelf niet meer waarderen op dit punt. Dat betekent dat onze zelfwaardering afneemt en schuldgevoel toeneemt.

Het komt er op neer jezelf met mededogen en vooral mild te bekijken. Hoe groot de blunder die je ooit gemaakt hebt ook is, stap er overheen en ga verder. Veel mensen kunnen het verleden niet achter zich laten. Dit betekent dat zij zichzelf op dit punt niet accepteren en niet begrijpen, laat staan vergeven. Zij blijven stilstaan bij hun falen en slepen dit hun leven mee. Hiermee veroordelen zij zichzelf tot een aantasting van hun zelfwaardering. De kans is groot dat zij daardoor het heden evenmin nog positief kunnen beoordelen. Vanuit hun gering gevoel aan eigenwaarde zijn ze niet meer in staat positief te kijken. Eerder negatief, in de mate waarin zij zichzelf zien.

Met mildheid naar jezelf kijken wil niet zeggen dat je je fouten uit het verleden goedkeurt. Je bekijkt het echter in de context van toen. Op dat moment deed je wat het beste was. Nu achteraf beschouwd heb je daar je twijfels over en kan je het afkeuren. Daarmee sta je voor de keuze je gedrag van toen te aanvaarden, dit betekent: ik deed het fout, maar wist toen niet beter. Of je weigert je gedrag te accepteren: ik deed het fout, ik kan mezelf dit niet vergeven, toen had ik beter moeten weten.

Voorbeeld.

Een vader kan het zichzelf maar niet vergeven dat hij zijn zoon na de echtscheiding niet meer opgezocht heeft. Zijn zelfwaardering heeft hierdoor een serieuze knauw gekregen. Naar dat deel van zijn verleden kan hij niet meer positief kijken. Het schuldgevoel naar zijn zoon torst hij als een zware last met zich mee. Hij heeft niet beter verdiend, denkt hij. Hij verdient het niet om gelukkig te zijn. Toch zou hij zichzelf heel wat ellende kunnen besparen door milder terug te kijken op zijn verleden en zichzelf te begrijpen (de omstandigheden toen dreven hem er toe zijn zoon niet meer te bezoeken), te aanvaarden (er zat toen niets anders op dat hij kon

doen) en te vergeven. Zijn zelfbeeld zou positiever zijn en daardoor zijn huidige leven niet onnodig vergallen door het slechte beeld dat hij van zichzelf heeft.

Een mens veroordeelt zichzelf tot een levenslange straf door de kijk op zijn verleden. Hij had beter moeten weten en anders moeten handelen.

Wat zijn de ‘misstappen’ die er voor zorgen dat we onszelf niet meer waarderen en gaan afwijzen en die ons zelfvertrouwen aantasten. Misstappen zijn dus handelingen die in strijd zijn met:

1. ouderlijke normen

dit zijn de normen waaraan je als kind geleerd hebt te voldoen in ruil voor liefde en goedkeuring van je ouders. Bijvoorbeeld de normen van je ouders over seksualiteit, eer en respect, maken van fouten, enz.

2. normen van leeftijdsgenoten

dit zijn de normen waaraan je moet voldoen in ruil voor aansluiting met je leeftijdsgenoten. Bijvoorbeeld de ideeën van je vrienden over kledingstijl, de gedachten van je collega’s over de werksituatie, enz.

3. eigen normen

dit zijn de normen die voortkomen uit je behoefte aan

a. lichamelijk en emotioneel welzijn.

Bijvoorbeeld de behoefte aan zelfvertrouwen, spanning en plezier, enz.

b. prestaties

dit kan op tal van vlakken zoals eisen van jezelf dat je presteert qua verdiensten, seksuele aantrekkelijkheid, openheid, sociale vaardigheid, als ouder, in huishouden, gespreksvaardigheid, studieniveau, enz.

Dit brengt met zich mee dat je voor jezelf de lat heel hoog kan leggen. Haal je niet het door jezelf vastgestelde niveau dat zal je jezelf afwijzen en enorm in jezelf teleurgesteld zijn. Meer dan tien jaar lang heb ik mezelf waardeloos gevonden omdat ik mijn rechtenstudie had opgegeven. Ik had de lat gelegd bij het worden van een advocaat. Niet omdat dit mij een boeiend vak leek, maar omdat dit de enige studie was die me het minst vervelend voorkwam. Mensen kunnen zichzelf op deze manier het leven vreselijk zuur maken. Zij kunnen het zichzelf maar niet vergeven dat ze hun studie niet afgemaakt hebben. Zelfs na hun pensionering kunnen ze hiermee nog worstelen en op zoek zijn naar revanche.

4. cultureel bepaalde normen

Eigenlijk is het voor ons achteraf niet relevant te weten waar deze levensbepalende normen vandaan zijn gekomen. Belangrijker is dat we ons bewust worden van deze normen en de rol die zij in ons leven spelen. We moeten ze herkennen en kritisch gaan beoordelen of we ze in ons leven willen toelaten. Dit laatste zal geen gemakkelijke keuze zijn: de normen die wij hebben, liggen verankerd en zijn vaste onderdelen van ons denken. Deze vaste waarden kunnen we niet gemakkelijk loslaten.

Hoe kunnen we deze normen opsporen in ons eigen leven?

A. Stel jezelf in de eerste plaats de vraag:

> heb ik het gevoel dat ik steeds fouten in mijn leven maak of mij voortdurend schuldig voel. Zo ja, schrijf voor jezelf op wat je fout doet. (Als je je schuldig voelt realiseer je dan dat je je slecht voelt vanwege een fout die je gemaakt hebt).

Al deze fouten kan je herleiden tot een of meerdere normen waarnaar je zou moeten leven, maar die je overtreden hebt. Schrijf deze normen op daar gaat het immers om.

B. je kan ook proberen bij jezelf te herkennen als je iets ‘moet’ of ‘hoort’ te doen. Deze woordjes zullen een veel grotere rol in je leven spelen dan je denkt. Veel van wat we doen is immers terug te voeren op dat wat van ons verwacht wordt. Schrijf ook deze ‘regels’ op en bekijk eens kritisch of je het eigenlijk wel met deze regels eens bent.

Voorbeeld

Ik ben er achter gekomen dat ik steeds de mensen om mij heen gelukkig moet maken. Zij moeten zich goed voelen, ik voel dit als mijn taak. Als ik hierin faal voel ik me slecht, dan voldoe ik niet. Dan ben ik niets waard. Een gelaatstrek of weifeling die ik waarneem bij mijn gesprekspartner denk ik dat ik hem of haar niet een goed gevoel gegeven heb. Ik leg heel snel hun houding of opmerkingen uit als kritiek op mijn doen. Dan heb ik diegene geen goed gevoel kunnen geven. Met andere woorden mijn regel is: ik moet altijd andere mensen gelukkig maken. Dat is mij zo geleerd door mijn moeder. Natuurlijk lukt mij dit nooit voortdurend. Daar ben ik ondertussen wel achter.

Deze persoon heeft onbewust de stelregel van haar moeder overgenomen en verankerd in haar eigen leven. Deze regel hoort echter niet bij haar leven. Zij voelt zich hier niet goed bij, de regel was geen bewuste keuze.

Door deze regels tegen het licht te houden en er bewust voor te kiezen of ze bewust te verwerpen kunnen we ons leven een andere wending geven en meer zelfrespect geen krijgen.

6. Waardoor win je zelfrespect

Je kan enkel je zelfrespect doen toenemen door een beter gevoel over je zelf te krijgen. Dit kan je je niet laten aanpraten. Dit is een gevoel dat vanuit jezelf moet komen en zich onafhankelijk van je omgeving aandient.

Afrekenen met de negatieve gevoelens over jezelf

zoek daarvoor naar de oorsprong van deze negatieve gevoelens en bestrijd deze met de methode van hoofdstuk 9..

Je bent negatief over je zelf. Vanuit deze positie zal het heel moeilijk zijn zelfrespect te winnen. Immers als je omgeving waardering voor je uitspreekt zal je dit wantrouwen.

De oorsprong van de negatieve gevoelens over jezelf ligt in het feit dat je niet aan de normen (regels) van jezelf en of van anderen voldoet. We hebben gezien dat een positieve opstelling van mensen uit je omgeving aan je negatieve zelfbeeld niets kunnen veranderen. Die verandering moet uit je zelf komen. Dat betekent dat je eerst je bewust moet worden van de normen waarnaar je leeft en waarop je jezelf negatief hebt afgerekend. Daarna moet je de norm(en) aanpassen zodat deze wel leefbaar voor jou wordt.

Soms worden mensen gekweld door negatieve gevoelens die zij echter niet kunnen thuisbrengen. Zij kunnen deze niet concreet maken. Er is voortdurend die donderwolk, die schaduw die hun leven beheerst. Deze domper op hun levensvreugde raken ze maar niet kwijt omdat ze niet weten wat het voorstelt of vertegenwoordigt.

Negatieve ervaringen, gedachten, gevoelens zullen zich regelmatig aan je opdringen. Je zal vinden dat mensen niet aardig tegen jou zijn, dat alles tegenzit. Je hebt verschrikkelijk veel pech, werken is te zwaar, je collega's pesten je voortdurend, enz. Al je negatieve gedachten zal je uitstralen naar de mensen op je heen. Je omgeving zal je neerslachtig vinden, of een zeurkous, zielig, zeurderig.

Daarnaast zijn er negatieve gevoelens die je al een groot deel van je leven met je meestorst en die er voor gezorgd hebben dat je zelfrespect afgenomen is.

Van deze negatieve herinneringen moet je zien los te komen. Je moet in dat opzicht zien los te komen van een negatieve kijk op je verleden en op jezelf.

7. Assertiviteit

Vanuit een negatief zelfbeeld is het moeilijk tegen anderen nee-zeggen. Het valt je moeilijk voor je zelf op te komen. Je voelt je immers minder dan een ander. Anderzijds wil je juist aardig gevonden worden. Vooral mensen niet teleurstellen. Als mensen je waarderen, of aardig vinden voel je je immers beter. Ze geven je daarmee het gevoel dat je toch iemand bent, ondanks het negatieve beeld en gevoel dat je van je zelf hebt.

Het middel om meer voor je zelf op te komen is meer zelfrespect te krijgen. Hierdoor zal je de mening van een ander over jou zelfs als je nee-zegt (is onaardig doen) minder belangrijk gaan vinden en daardoor wel je grenzen durven trekken. Je voelt je dan immers net zo belangrijk als je omgeving, hun waardering heb je niet meer nodig. Je waardeert je zelf.

Misverstand

Er is nogal wat misverstand rondom het begrip assertiviteit. Assertief zijn betekent voor je mening, rechten en standpunten opkomen. In tal van cursussen wordt er van uitgegaan dat je moet leren hoe je met mensen moet omgaan ten einde assertief te kunnen optreden. Dat is volgens mij klinkklare onzin. De nadruk wordt dan gelegd op de omgang, de contacten met anderen. Maar dat is slechts een gevolg, de omgang met anderen is niet de oorzaak van het assertiviteitsprobleem. Hier worden oorzaak en gevolg met elkaar verward. De oorzaak van het probleem van onvoldoende assertiviteit ligt bij het negatieve zelfbeeld en het gebrek aan zelfvertrouwen. Het gevolg van te weinig assertiviteit is (onder andere) dat je problemen hebt in de omgang met anderen.

Als je voldoende eigenwaarde hebt beslis je zelf hoe je anderen benadert, hoe je met hen omgang hebt, dat is de keuze die jij zelf maakt. Als je iemand niet kan overtuigen van jouw mening en je hebt een positief zelfbeeld zal je je daarbij neerleggen zonder je zelf de schuld er van te geven dat die ander niet te overtuigen was. Je weet dat je dan alles gedaan hebt wat je nodig vond, je trekt je grens en hebt er verder vrede mee. De bal ligt dan in het andere kamp. Wil deze hem terugschieten dan is dat oke, zo niet dan is dit eveneens akkoord.

Van mensen met onvoldoende assertiviteit wordt gezegd dat ze vaak onder hun niveau werken en moeilijke situaties (waar ze voor zichzelf moeten opkomen) zoveel mogelijk zullen vermijden. Ook hier zien we dat het misverstand een eigen leven leidt. Het is niet de assertiviteit of het gebrek daaraan, maar het gebrek aan eigenwaarde waardoor je je op die manier zal gaan gedragen. Assertiviteit op de verkeerde manier gepresenteerd wordt een op zichzelf staand fenomeen.

Er worden vaak allerlei niet ter zake doende elementen bijgehaald waardoor mensen door de bomen het bos niet meer kunnen vinden en zich denken te moeten overgeven aan assertiviteitscursussen terwijl dat feitelijk maar een afgeleide is van waar de schoen echt wringt namelijk het gebrek aan eigenwaarde

8. Training Zelfvertrouwen assertiviteit

School voor zelfvertrouwen organiseert op meer dan 20 locaties in Nederland en op meer dan 6 locaties in Vlaanderen meerdaagse trainingen in zelfvertrouwen en assertiviteit.

Een van de voorwaarden waaraan deze trainingen voldoen is dat de deelnemers zich veilig moeten voelen. Het groeps karakter kan bedreigend overkomen. Wij zorgen echter voor een veilige omgeving doordat we tijdens de workshops en cursussen niet op de individuele problemen van de deelnemers ingaan. Ieder mag datgene inbrengen waarbij hij of zij zich goed voelt. Dat betekent dat ieder daarin vrij is.

De nadruk ligt op het begrip van zelfvertrouwen en eigenwaarde, vervolgens het toepassen van deze kennis in je eigen leven. Steeds word je uitgenodigd de opgedane kennis toe te passen op je eigen leefsituatie. In de training wordt dit gedaan aan de hand van opdrachten, die je thuis zou moeten uitvoeren. Op deze manier breng je beweging in je manier van denken en voelen, nodig om je zelfvertrouwen te laten groeien.

Agenda

Kijk voor de meest recente trainingen op www.schoolvoorzelfvertrouwen.nl/agenda.htm of www.schoolvoorzelfvertrouwen.be/agenda.htm.

9. Trainingsboek Zelfvertrouwen

Het Trainingsboek Zelfvertrouwen met daarin de theorie van dit opstartboek uitgewerkt in een intensief trainingsprogramma ligt vanaf december 2009 in de winkel of kan u bestellen volgens bijgaande bestelinstructie.



Trainingsboek Zelfvertrouwen
R. Vellekoop
Uitg. Nelissen, 14,50

Het Trainingsboek Zelfvertrouwen zet de wereld op zijn kop door zijn revolutionaire aanpak. Het is bedoeld voor de hulpverlener, coach, student of diegene die zijn grenzen wil overwinnen.

In dit boek word je getraind om op een volledig nieuwe manier te bouwen aan zelfvertrouwen, om daardoor nieuwe voornemens om te zetten in daden..

Je leert stapsgewijs hoe je beperkende emoties kunt opsporen, erkennen en overwinnen. De focus ligt niet, zoals in de meeste zelfvertrouwenhandboeken, op een rationele aanpak en het aanleren van gedragstrucjes, maar op een intentionele aanpak, gericht op authentiek gedrag. Het trainingsboek leert je hoe je emoties eerst moet beleven en doorbreken in plaats van deze weg te redeneren, te ontkennen en spanningen te laten oproepen.

Daarvoor is een stappenplan opgenomen met ter ondersteuning tien praktijkoefeningen. Je kan direct met de methode aan de slag of je eerst verdiepen in de met talrijke praktijkvoorbeelden verduidelijkte theorie.

Jouw emoties zijn niet langer een onbegrijpelijk fenomeen, maar zijn een hulpmiddel geworden naar meer zelfvertrouwen.

Rob Vellekoop is psychotherapeut en trainer/coach in Nederland en België. Hij is de bedenker van deze methode, die is gebaseerd op zijn jarenlange praktijk in het coachen van mensen.

Inhoudsopgave

1. Inleiding
2. Theorie Zelfvertrouwen en emoties
 - 2.1 Zelfvertrouwen
 - 2.2 Drie pijlers van zelfvertrouwen

- 2.3 Wat levert zelfvertrouwen op
- 2.4 Emoties
- 3. Methode in de praktijk
 - 3.1 Route 1. Bouw aan zelfvertrouwen
 - 3.2 Route 2. DOE-model
- 4. Trainingsoefeningen
- 5. Kloptechniek
- 6. Geraadpleegde bronnen

BESTELLEN:

Voor Nederland:

maak 14,50 over op Postbankrekeningnummer 4649326
(IBAN: NL27 INGB 0004649326, BIC: INGBNL2A)
ten name van School voor Zelfvertrouwen, Rotterdam
onder vermelding van Trainingsboek Zelfvertrouwen.

Voor België:

maak 14,50 over op bankrekeningnummer: 733-0274224-35
ten name van R. Vellekoop, Wuustwezel
onder vermelding van Trainingsboek Zelfvertrouwen.