

Ik? Ik stel niks voor

## ZORGEN VOOR JEZELF

Onder redactie van  
Monique Hulsbergen en Bas van Heycop ten Ham

De reeks *Zorgen voor jezelf* werd opgericht door  
J. Schouten en Th. IJzermans†

# Ik? Ik stel niks voor

*Over zelfbeeld, zelfwaardering, zelfvertrouwen*

MANJA DE NEEF

Boom  
Amsterdam

© 2013 M. de Neef

© 2013 Uitgeverij Boom, Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever  
without the written permission of the publisher.*

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag: René van der Vooren

Verzorging binnenwerk: Marry van Baar

ISBN 978 94 6105 866 9

NUR 770

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

# Inhoud

## Inleiding 7

- 1 Het zelfbeeld 10
  - 1.1 Wat verstaan we onder 'het zelfbeeld'? 11
  - 1.2 Hoe wordt je zelfbeeld gevormd? 13
  - 1.3 De oorzaak van een negatief zelfbeeld 16
  - 1.4 Samenvatting 19
  
- 2 De impact van een negatief zelfbeeld 21
  - 2.1 Vooroordelen over jezelf 22
  - 2.2 Wat schema's doen 24
  - 2.3 Leefregels en gedrag 27
  - 2.4 Hoe je in een vicieuze cirkel terecht komt 29
  - 2.5 Samenvatting 31
  
- 3 Hoe kun je een negatief zelfbeeld veranderen? 32
  - 3.1 Wat is eigenlijk gezond? 33
  - 3.2 Cognitieve gedragstherapie 37
  - 3.3 Anders naar jezelf kijken 40
  - 3.4 Je anders gedragen 41
  - 3.5 Het negatieve zelfbeeld het zwijgen opleggen 43
  - 3.6 Samenvatting 45
  
- 4 Anders kijken 46
  - 4.1 Voordat je begint 46
  - 4.2 Stap 1: Een nieuw etiket 47

- 4.3 Stap 2: Feiten & feitjes verzamelen 50
- 4.4 Stap 3: Positieve eigenschappen verzamelen 53
- 4.5 Stap 4: Censuur geen kans geven 56
- 4.6 Samenvatting 58
  
- 5 Anders doen 59
  - 5.1 Voordat je begint 59
  - 5.2 Stap 5: Leefregels 61
  - 5.3 Stap 6: Omgaan met kritiek 64
  - 5.4 Stap 7: Perfectionisme 66
  - 5.5 Stap 8: Censuur geen kans geven 68
  - 5.6 Samenvatting 69
  
- 6 Zelf aanpakken of professionele hulp zoeken 70
  - 6.1 Lichte of zware problematiek 71
  - 6.2 Als er ook andere problemen zijn 73
  - 6.3 Stepped-care 75
  - 6.4 Wat kun je in de toekomst verwachten? 79
  - 6.5 Samenvatting 80
  
- Aanvullende informatie 81
- Geraadpleegde literatuur 94
- Over de auteur 96

## Inleiding

Waar we vroeger spraken over een minderwaardigheidscomplex, hebben we het nu over een negatief zelfbeeld. Waar we het vroeger hadden over een gebrek aan zelfvertrouwen, spreken we nu over lage zelfwaardering. De termen veranderen, maar de problematiek blijft hetzelfde en is best complex.

Mensen met een negatief zelfbeeld zijn voortdurend bezig zichzelf te bekritisieren en af te kraken. Ze vergelijken zichzelf met anderen die altijd beter lijken te zijn. Ook al functioneren ze goed wat betreft opleiding, gezin en werk, ze blijven vooral letten op dat ene gebied waarin ze niet zo goed uit de verf komen. Als ze een succesje hebben behaald, bagatelliseren ze dat, of ze schrijven het toe aan externe factoren. Mislukkingen nemen ze wel meteen voor eigen rekening. Mensen met een negatief zelfbeeld hebben weinig vertrouwen in eigen kunnen en schrikken terug voor het onbekende. Bij de minste kritiek krimpen ze ineen en ze voelen zich al even ongemakkelijk bij complimenten.

Mensen met een negatief zelfbeeld hebben het gevoel niet mee te tellen, er niet bij te horen, niets voor te stellen. Ze zien zichzelf als minderwaardig, een mislukkeling, een 'niemand'. Het is zelfs hun vaste overtuiging dat ze werkelijk minderwaardig zijn. Bij sommigen zijn deze overtuiging en gevoelens voortdurend aanwezig, bij alles wat ze doen en laten. Bij anderen is het negatieve zelfbeeld sluimerend aanwezig, Het steekt van tijd tot tijd in alle hevigheid de kop op, terwijl er ook perioden zijn waarin het niet zo voelbaar is.

Heb je last van zo'n negatief zelfbeeld, dan zie je jezelf en wat

je meemaakt als het ware door een gekleurde bril. Je ziet vooral je mislukkingen en niet wat je *wel* goed doet. Dingen die prettig waren bedek je achteraf met een negatief sausje, en de waarde-ring die je krijgt van mensen in je omgeving wuif je weg.

Het gevolg laat zich raden. Je ervaart veel negatieve emoties zoals angst en verdriet, en maar weinig positieve zoals blijdschap en tevredenheid. Ook in je gedrag is het effect merkbaar. Je hebt de neiging om moeilijkheden uit de weg te gaan, om contacten te vermijden. Je durft geen nieuwe stappen te zetten en misschien ben je in de loop van de tijd ook passief en inactief geworden. Je bent een ster in zelfkritiek. En dat bevestigt weer je negatieve kijk op jezelf. Het kan ook zijn dat je juist het tegenovergestelde doet. Je slooft je uit om maar te laten zien dat je iemand bent, dat je geen mislukkeling bent. Je staat altijd voor iedereen klaar, om maar aardig gevonden te worden en niet afgewezen te worden. Je overschreeuwt je angst om maar te laten zien dat je iets voorstelt. Helaas: ook dat leidt meestal tot een bevestiging van je negatieve zelfbeeld, omdat het niet echt bij je past, niet klopt met hoe je eigenlijk bent.

Een negatief zelfbeeld is dus een vaste negatieve overtuiging over jezelf, die tot uitdrukking komt in je gedachten, je gevoel en je gedrag. Bij de meeste mensen ontstaat zo'n negatief zelfbeeld al vroeg in de jeugd. Het heeft invloed op allerlei gebieden in je leven, het brengt nogal wat beperkingen met zich mee en het gaat meestal niet vanzelf over.

Hoe kun je iets aan je zelfbeeld veranderen?

In dit boekje leg ik uit hoe je je zelfbeeld kunt verstevigen, door middel van een cognitief gedragstherapeutische aanpak. Ik besteed aandacht aan het verleden: de oorzaken van een negatief zelfbeeld. Hierdoor krijg je inzicht in de invloeden die er geweest zijn, en kun je misschien meer begrip voor jezelf krijgen. Het veranderen grijpt in op het hier en nu en zorgt ervoor dat je je in de toekomst prettiger gaat voelen.

Je zult twee dingen anders moeten gaan doen: anders naar jezelf kijken en je anders gedragen. Anders kijken houdt in dat je meer gaat letten op de positieve dingen die je doet en meemaakt,



en dat je meer gaat letten op de kwaliteiten die je in huis hebt. Zoiets gaat niet vanzelf, je zult er in eerste instantie moeite voor moeten doen om door een andere bril te leren kijken. Je anders gedragen houdt in dat je geleidelijk afstapt van het gedrag dat bij je negatieve zelfbeeld hoort. Het vermijden van situaties bijvoorbeeld, of je terugtrekken, altijd voor iedereen klaar staan, perfectionisme. Je gaat experimenteren met gedrag dat hoort bij een positievere kijk op jezelf: meer op dingen afstappen bijvoorbeeld, je grenzen aangeven, of het eens wat minder perfect doen.

Je krijgt eerst uitleg. In hoofdstuk 1 bespreek ik wat een 'zelfbeeld' precies inhoudt en hoe je aan een negatief zelfbeeld komt. In hoofdstuk 2 lees je welke invloed een negatief zelfbeeld heeft op je waarneming, en wat de gevolgen ervan zijn voor je functioneren. Hoofdstuk 3 gaat over de mogelijkheden om je zelfbeeld te versterken: je kunt door een andere bril leren kijken en je kunt je anders gaan gedragen. Dan volgt de praktijk. In hoofdstuk 4 krijg je tips, adviezen en oefeningen om anders te kijken naar jezelf, en in hoofdstuk 5 krijg je tips, adviezen en oefeningen om je gedrag te veranderen. In hoofdstuk 6 geef ik informatie op grond waarvan je kunt beoordelen of je gebaat bent bij zelfhulp of beter een beroep kunt doen op professionele hulp. Ten slotte vind je informatie over websites en zelfhulpboeken en over verschillende vormen van psychotherapie, die kunnen helpen bij het veranderen van een negatief zelfbeeld.

## Het zelfbeeld

Ankie is een duizendpoot, zeggen haar vriendinnen. Dat ziet ze zelf ook wel. Ze heeft een drukke baan, twee kinderen en een leuke man, en ze weet het allemaal goed te combineren. En dan lukt het haar ook nog om op vrijdagavond een driegangendiner op tafel te toveren. Terwijl haar collega's lui op de bank liggen, is zij de attente gastvrouw voor de groep vaste vrienden die iedere twee weken bij elkaar komt. Ze vindt het fijn om in de keuken te staan, dan hoeft ze niet deel te nemen aan de gesprekken. Laat anderen maar praten. Zijzelf heeft niets interessants in te brengen, vindt ze. Bovendien schaamt ze zich voor haar figuur. Het lukt haar maar niet om af te vallen. Ze is minstens vijftien kilo te zwaar en ze vindt dat ze er niet uitziet. Haar omvang weegt ook figuurlijk zwaar. Ankie heeft een negatief zelfbeeld.

Bert was als kind al klein voor zijn leeftijd, en daarna heeft hij ook nooit een groeispurt meegemaakt. Hij is dus nog steeds klein. In gezelschap staat hij altijd omhoog te kijken. Hij voelt zich er niet prettig bij, hij zou liever groot zijn en atletisch gebouwd. Sinds hij een chronische oogontsteking heeft, heeft hij zijn lenzen in moeten ruilen voor een bril. Ook daar is hij niet blij mee, net zomin als met zijn al vroeg intredende kaalheid. Vanwege de crisis wordt zijn tijdelijke contract niet verlengd en over een maand heeft hij geen werk meer. Ondanks dit alles weet hij dat hij intelligent is en ondernemend. Hij weet dat hij een goede babbler en een goed netwerk heeft en dat vindt hij, zeker in deze tijd, sterke punten. Zijn zelfbeeld is positief.

## 1.1 Wat verstaan we onder ‘het zelfbeeld’?

In de cognitieve psychologie, waarin de menselijke informatieverwerking wordt bestudeerd, verstaan we onder het zelfbeeld de ‘cognitieve representatie van het zelf’. Een mondvol theoretische woorden, maar wat moet je je daar concreet bij voorstellen? Het is het beeld dat je hebt gevormd van jezelf als gehele persoon, en hoe je dat beeld – en jezelf dus – waardeert: positief, negatief, of iets ertussenin. Vind je jezelf als persoon oké, dan heb je een positief zelfbeeld. Vind je jezelf niet oké, dan heb je een negatief zelfbeeld.

Als je aan iemand met een negatief zelfbeeld – aan Ankie bijvoorbeeld – vraagt: ‘Wat ben jij voor iemand?’, krijg je waarschijnlijk een heel algemeen antwoord. Zoals: ‘Ik? Ik stel niets voor, niks om over naar huis te schrijven.’ Iemand met een positief zelfbeeld – zoals Bert – zal antwoorden: ‘Ik? Ik ben best wel een leuk iemand, best oké.’ Zo’n globaal oordeel is het eerste wat bovenkomt. Pas als je doorvraagt, krijg je wat specifiekere informatie. Ankie zal je dan vertellen over de kwaliteiten of zwakheden die ten grondslag liggen aan haar oordeel over zichzelf: ‘Nou, ik ben nogal saai en een slappeling.’ En Bert: ‘Ja, zoals ik al zei, ik ben een leuk iemand, ik heb gevoel voor humor, ik ben intelligent en inventief, ondernemend ook.’ En als je nog verder doorvraagt wordt duidelijk op welke concrete ervaringen hun conclusies gebaseerd zijn. ‘Ik heb niks te vertellen,’ zegt Ankie. ‘Ik weet niets over politiek, niets over films. Ik lees wel boeken maar ik weet er niets zinnigs over te vertellen en het lukt me niet om af te vallen.’ En Bert: ‘Ik heb wel vaker met dit bijltje gehakt, ik vind wel weer werk, dat is me tot nu toe altijd gelukt.’

Dit sluit aan bij de definitie die in de vakliteratuur wordt gehanteerd, bijvoorbeeld die van Rosenberg, een Amerikaanse sociaalpsycholoog die in de jaren zestig van de vorige eeuw veel onderzoek deed naar het zelfbeeld, en nog steeds wordt geciteerd. Het zelfbeeld, zegt Rosenberg, kent verschillende componenten. Een van die componenten is wat je over jezelf weet. Over je karakteristieken, je kenmerken, je kwaliteiten, je talenten, je zwak-

tes, je eigenaardigheden, alles wat je in huis hebt. Dat je je koffie zwart drinkt, dat je van grote bossen bloemen en van koken en van bonbons houdt. Dat je je sleutels gisteren kwijt was en dat dat wel vaker gebeurt. Dat je zelden ruzie maakt, maar dat als je het doet, het er wel fel aan toe kan gaan. Dat je een optimist bent, goed bent in netwerken, en dat je een goed verkooppraatje kunt houden. Daarbij wordt onderscheid gemaakt tussen prestaties en competenties, oftewel tussen wat je concreet doet en wat je, meer in het algemeen, kunt.

Een andere component van het zelfbeeld is, hoe je dit alles waardeert. Aan ieder kenmerk ken je, zonder dat je je daar altijd bewust van bent, een positieve of negatieve waarde toe. Dat je aandacht besteedt aan je huis en interieur, vind je wel een goede eigenschap. Dat je slecht tegen ruzie kunt, zie je als een gebrek aan ruggengraat. En dat je je sleutels gisteren alweer kwijt was getuigt van slordigheid, je vindt dat een slechte karaktertrek. Al die dingen bij elkaar opgeteld vormen je zelfbeeld, zou je zeggen. Maar, zegt Rosenberg, er is nog een derde component: hoe zwaar je ieder van die kenmerken in de optelsom laat meewegen.

In dat ingewikkelde samenspel kan allerlei 'oneerlijkheid' binnensluipen. Sommige kenmerken van jezelf zie je bijvoorbeeld wel, maar andere zie je niet. Eigenschappen die door de meeste mensen als positief worden gezien, krijgen bij jou een minteken. En in de optelsom wegen sommige gebieden zwaar mee, terwijl andere nauwelijks gewicht in de schaal leggen. Met bijna dezelfde ingrediënten kan bij verschillende personen het zelfbeeld heel verschillend uitpakken. Het hangt ervan af welke karakteristieken je ziet bij jezelf. Het hangt ervan af hoe je die karakteristieken beoordeelt. En het hangt ervan af hoe zwaar je ze mee laat wegen in het geheel. En zo kan het gebeuren dat Ankie, die ogenschijnlijk veel goede kwaliteiten heeft en succesvol is, toch een negatief zelfbeeld heeft. En dat Bert, die er in de ogen van anderen niet echt uitspringt, best tevreden is over zichzelf.

Wat moet je je praktisch voorstellen bij zo'n zelfbeeld? Hoevel je je zelfbeeld wel altijd bij je draagt, blijft het het merendeel van de tijd onbewust. Je staat niet dagelijks stil bij de eigen-

schappen die je bezit of hoe je ze waardeert. Het ontgaat je dat je eigenschappen, vaardigheden en talenten tot uitdrukking komen in de dingen die je dagelijks doet. Je bent je niet bewust van het feit dat je de ene eigenschap of het ene talent veel zwaarder laat wegen dan de andere. Wat je bij je draagt is alleen de eindconclusie, een globaal oordeel. En dan nog vooral de gevoelsmatige kant daarvan. Het is meer een ‘weten met je gevoel’ dan een ‘weten met je verstand’. Maar ondertussen doet het, bewust of niet, wel zijn werk. Het heeft namelijk invloed op je waarneming, het is de bril waardoor je naar jezelf en de wereld kijkt, met alle gevolgen van dien. Dit komt later in dit boek aan de orde (zie hoofdstuk 2). Eerst wordt uitgelegd hoe zo’n zelfbeeld wordt gevormd, en daarna meer specifiek hoe een negatief zelfbeeld wordt gevormd.

## **1.2 Hoe wordt je zelfbeeld gevormd?**

Om te begrijpen hoe je aan je zelfbeeld komt, moet je eerst iets weten over de werking van het geheugen. Vanaf onze geboorte worden we voortdurend gebombardeerd met informatie en indrukken. Hiervan wordt het een en ander opgeslagen in het geheugen: in het ‘archief’, zou je kunnen zeggen. Aan de hand van die informatie, indrukken en ervaringen leren we de wereld om ons heen kennen, en ook onszelf. Om niet overspoeld te raken door al die binnenkomende informatie, gaat het geheugen aan de gang als een archivaris die ordent, rubriceert en groepeerst (en ook wel eens iets weggooit), zoals dat in alle archieven gebeurt. Dingen die bij elkaar horen komen bij elkaar in een doos. Dozen die enigszins met elkaar te maken hebben worden bij elkaar op dezelfde plank gezet. En iedere doos krijgt een etiket met een pakkende tekst, die aangeeft wat erin zit. Zo zou je je het tenminste voor kunnen stellen. Je hoeft er niets voor te doen, het geheugen gaat zijn eigen gang en begint al met deze ordening als je heel jong bent. Voor nieuwe indrukken die je opdoet, zoekt de archivaris de meest geschikte doos. Af en toe komt er een nieuwe doos bij, voor ervaringen waarvoor nog geen passende doos is, maar uiteindelijk blijft de indeling van het archief wel zo’n beetje