

MANJA DE NEEF

Negatief zelfbeeld

A large, teal-colored circle with a slightly irregular, hand-drawn edge, positioned in the lower half of the cover. It contains the text 'BOOM HULPBOEK' in white, uppercase letters.

BOOM HULPBOEK

© 2022 M. de Neef p/a Boom uitgevers Amsterdam

Vierde oplage, 2024

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, 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 (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, 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 (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

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.

Omslag: Bart van der Tooren

Binnenwerk: image realize

ISBN 978 90 2445 025 1

NUR 770

www.boom.nl

www.boompsychologie.nl

Inhoud

1	Voorbereiding	9
	Waarom dit boek?	10
	Hoe overwin ik een negatief zelfbeeld?	12
	Voor wie is dit boek geschreven?	14
	Hoe werkt dit zelfhulpprogramma?	14
	Een kwestie van motivatie	15
	Het goede moment kiezen	17
	Hoe kun je dit boek gebruiken?	18
	Een maatje inschakelen	19
	Opdrachten	20
	Bijlagen	22
 2	 Het zelfbeeld	 27
	Wat is een zelfbeeld?	28
	En als dat zelfbeeld negatief is?	29
	Zijn er ook mensen met een positief zelfbeeld?	30
	Selectieve waarneming en selectief geheugen	30
	Het zit niet alleen in je hoofd	34
	Oorzaken van een negatief zelfbeeld	34
	Gevolgen van een negatief zelfbeeld	37
	Wat is gezond?	39
	Hoe kun je je zelfbeeld verstevigen?	40
	Opdrachten	42
	Bijlagen	44

3	Het witboek.....	47
	Een andere bril opzetten	48
	Het bijhouden van het witboek	49
	Op gang komen	53
	Acht manieren om meer in je witboek te krijgen	56
	Volhouden & doorgaan	59
	Opdrachten	61
	Bijlagen	63
4	Positieve eigenschappen	65
	Wat zegt je gedrag over jou?	66
	Positieve eigenschappen aan je witboek toevoegen	67
	De positieve lijst	69
	Op gang komen	70
	Acht manieren om je positieve lijst uit te breiden	72
	Stampen, indoctrineren, automatiseren	75
	Volhouden & doorgaan	77
	Opdrachten	79
	Bijlagen	82
5	Censuur.....	85
	Bever of houtworm	86
	Hoe ziet censuur eruit?	87
	Hoe komt het dat je zo'n ster bent in censuur?	88
	Acht manieren om censuur uit te oefenen	90
	Op gang komen	92
	Vijf manieren om complimenten teniet te doen	93
	Volhouden & doorgaan	96
	Opdrachten	97
	Bijlagen	99

6	Gedrag veranderen	105
	Overlevingsstrategieën	107
	De oude strategie overboord zetten?	108
	Nieuw gedrag	111
	Op gang komen	112
	Volhouden & doorgaan	114
	Opdrachten	117
	Bijlagen	119
7	Omgaan met kritiek	123
	Kritiek is dodelijk als je alles voor waar aanneemt	125
	Van afbrekend naar opbouwend	127
	Leren luisteren naar kritiek	128
	Op gang komen	132
	Volhouden & doorgaan	134
	Opdrachten	135
	Bijlagen	137
8	Hoge eisen & perfectionisme	141
	Het kan altijd nog beter	142
	Wie bepaalt de rapportcijfers?	144
	Een andere bril opzetten	146
	Een tijdje rustig aan doen	147
	Geboden en verboden overboord zetten?	150
	Op gang komen	152
	Volhouden & doorgaan	153
	Opdrachten	155
	Bijlagen	158

9 De toekomst	163
De balans opmaken.....	164
Nu het gevoel nog	167
Een onderhoudsplan	168
Als het even minder gaat.....	170
Geen man overboord.....	172
Opdrachten	174
Bijlagen.....	177
 Verantwoording	 185
 Beknopte lijst van geraadpleegde vakliteratuur	 188
 Boeken & websites	 191
 Boeken	 191
 Websites	 191
 Register	 193
 Over de auteur	 198

Voorbereiding



1

Aan de buitenkant zie je niets aan hem. Integendeel, Michael is wat je noemt een knappe vent. Blonde krullen, bruine ogen. Lang en slank, sportief, vlot. En ook aardig: vriendelijk en geïnteresseerd, en heel behulpzaam. Niets mis mee, zou je zeggen. Maar vanbinnen voelt hij zich heel anders. Hij heeft niet zo'n hoge pet van zichzelf op, heeft altijd het idee dat hij door de mand kan vallen en dat mensen erachter komen dat hij eigenlijk niets voorstelt. Dat dat leuke uiterlijk alleen maar een lege huls blijkt te zijn. Michael heeft een negatief zelfbeeld en dat zit hem behoorlijk in de weg.

Waarom dit boek?

Er zijn behalve Michael en de andere mensen met wie je kennis zult maken, veel meer mensen die geplaagd worden door een negatief zelfbeeld. Zij voelen zich de mindere of een mislukking. Zij vinden zichzelf dom of onbenullig. Zij hebben het gevoel er niet bij te horen. En dat gaat gepaard met negatieve emoties, zoals verdriet en angst. Bij sommigen is het gevoel niets waard te zijn de hele dag aanwezig, bij anderen schemert het op de achtergrond en steekt opeens bij allerlei gewone dagelijkse gebeurtenissen de kop op. Als ze een opdracht krijgen van hun manager bijvoorbeeld, of als ze uitgenodigd worden voor een feestje. Of als een vriendin een paar dagen niets van zich laat horen. Als de printer vastloopt en ze hem niet direct weer aan de praat krijgen. Als ze hun bankpasje weer eens niet kunnen vinden. Het blijft niet bij die tegenslag, nee, ze verbinden er ook een zware conclusie aan, bijvoorbeeld: 'Zie je wel, ik ben een mislukking ...' Hetzelfde doen ze met kritiek van anderen, die daardoor aanvoelt als een dolkstoot. Ze reageren dan ook met emoties die heftiger zijn dan je zou verwachten. Een negatief zelfbeeld komt tot uiting in de manier waarop mensen naar zichzelf kijken en over zichzelf praten. Ze wijzen vooral op de dingen die ze niet kunnen of niet goed hebben gedaan, en kraken zichzelf af. Ze veroordelen zichzelf voortdurend. Ook hun verwachtingen ten aanzien van de toekomst zijn negatief gekleurd. Ze denken niet zo snel dat ze succes zullen hebben als ze iets (nieuws) aanpakken. Integendeel, ze denken vaak dat het wel weer op een mislukking zal uitlopen. Je kunt je wel voorstellen dat zo'n pessimistische verwachting een mislukking juist in de hand kan werken.

Mensen met een negatief zelfbeeld ontwikkelen strategieën om niet met dat nare negatieve gevoel over zichzelf geconfronteerd te worden. Ze houden zich op de ach-

tergrond of trekken zich terug uit contacten. Ze blijven aan de veilige kant en nemen weinig initiatieven op het gebied van relaties, studie en werk. En daarin zien ze juist weer aanleiding om zichzelf af te kraken. Bij anderen zien we het tegenovergestelde: ze worden juist heel actief. Ze zijn bijvoorbeeld heel lang bezig in het huishouden om er maar voor te zorgen dat er niets op ze aan te merken is. Ze besteden veel te veel uren aan de voorbereiding van een presentatie, opdat er niets mis zal gaan. Ze nemen altijd een cadeautje mee als ze bij iemand op bezoek gaan en ze voelen zich genoodzaakt hulp aan te bieden aan anderen, ook als het hun niet goed uitkomt. Toch zijn ze ook daar maar zelden tevreden over.

'Ben ik wel geschikt voor de verpleging?' vraagt Agnieszka aan haar begeleider. 'Moet ik niet een ander vak kiezen?' Ze loopt stage op de afdeling interne geneeskunde van een groot ziekenhuis. Ze zit in het derde jaar van de opleiding verpleegkunde. Met de leer-vakken heeft ze geen moeite. Ze kan heel hard en lang studeren. Op de havo hoorde ze dan ook bij de 'studejers'. Leuk vond ze dat niet, maar ze wilde geen onvoldoendes halen. De praktische vakken kosten haar wel moeite. En helemaal nu ze met echte mensen werkt, slaat de angst toe. Ze voelt zich onzeker bij alles wat ze doet, bang dat ze dingen over het hoofd ziet of fouten maakt. Ze controleert dan ook vaak nog eens extra. Als ze een patiënt geholpen heeft, denkt ze dat ze de verkeerde dingen heeft gezegd of onbeleeft is geweest.

Ze is doodsbang voor een negatieve beoordeling. Plezier beleeft ze niet aan het werken met de patiënten. En met de collega's heeft ze weinig contact. Daar heeft ze ook geen tijd voor. Ze loopt de hele dag gespannen rond en gaat aan het einde van de dag vaak met hoofdpijn naar huis.

Ze wordt somberder en trekt zich terug. Dat is niets nieuws, ze heeft er vaker last van gehad. Ze moet gewoon meer studeren, dan gaat het wel over. Dus duikt ze 's avonds weer in de boeken, reageert niet op appjes en doet niet open als een van de huisgenoten op haar kamerdeur klopt. Ze denkt dat de anderen haar wel gestoord zullen vinden. Ze gaat zich een vreemde eend voelen in het studentenhuus. Het oude gevoel er niet bij te horen laait weer op.

Een negatief zelfbeeld is een vaste negatieve overtuiging over jezelf die tot uiting komt in je denken, in je gevoel en in je gedrag. Het heeft invloed op veel gebieden van je leven,

brengt nogal wat beperkingen met zich mee en gaat meestal niet vanzelf over. In hoofdstuk 2 ga ik uitgebreider in op het begrip 'zelfbeeld'.

Hoe overwin ik een negatief zelfbeeld?

Ik kom maar direct met het minder prettige nieuws: het is niet gemakkelijk om een negatief zelfbeeld positiever te maken. Een negatief zelfbeeld draag je vaak al heel lang met je mee. Je bent er in de loop van je leven steeds sterker in gaan geloven en je bent je er steeds meer naar gaan gedragen. Het ligt dus stevig verankerd en kan aanvoelen als een lastige maar vertrouwde vriend, van wie je niet zo gemakkelijk afscheid neemt.

Stef (36, gescheiden, twee dochters: Marie en Chrisje) is net niet afgestudeerd. Hij studeerde politicologie en dat ging best vlot. Toch was hij er zeker van dat hij een baan op universitair niveau niet aan zou kunnen. Hij bleef hangen in de horeca en ging daarnaast freelance werken als redacteur van een personeelstijdschrift, 'stukjesschrijver' noemde hij dat. Toen ze hem daar in vaste dienst wilden, schrok hij terug. Hij werkte een tijdje als buschauffeur in Amsterdam en later als reisleider. En hij had nog vele andere banen. 'Twaalf beroepen, dertien ongelukken', zegt hij vaak. Toen de tweeling werd geboren, solliciteerde hij bij een uitgeverij van schoolboeken. Later werkte hij op de afdeling personeelszaken van een woningbouwvereniging en viel in als docent maatschappijleer op een middelbare school. Een nieuwe baan vinden was nooit een probleem, hij kan zichzelf goed verkopen. Maar zodra hij ergens binnen is, beginnen de twijfels. 'Ze hebben een kat in de zak gekocht', denkt hij steevast. Vier maanden geleden is hij begonnen met een opleiding tot leraar op de basisschool, als zijinstromer. Omdat hij al ervaring heeft in het onderwijs, mag hij direct voor de klas staan. Eén keer per week gaat hij naar de bijspijkcursus. Het sollicitatiegesprek was een eitje. Maar hoe lang zal hij het deze keer volhouden?

Ik heb ook goed nieuws: het is wel te doen. Het kost tijd, maar als je het systematisch aanpakt, kun je een positief zelfbeeld opbouwen. Dat kun je doen door de manier waarop je naar jezelf kijkt te veranderen en door daarnaast afscheid te nemen van gedragingen die je negatieve zelfbeeld in stand houden. In plaats van altijd maar naar

de negatieve kanten te kijken, kun je de blik verleggen naar de positieve. Het is een hele kunst als je dat niet gewend bent, maar je kunt het leren. Als je meer gaat letten op de positieve gebeurtenissen in je leven, zul je positiever over jezelf gaan denken. Daarmee zal je stemming verbeteren en zul je ten aanzien van de toekomst iets optimistischer gestemd zijn. Als vanzelf zul je iets meer energie en moed krijgen. Als je meer moed hebt, is het gemakkelijker voor je om nieuwe stappen te zetten. Actiever worden bijvoorbeeld, of meer initiatieven nemen, of je perfectionisme een halt toeroepen. Je oude manier van doen die paste bij je negatieve zelfbeeld (je terugtrekken, of alle dingen perfect proberen te doen), kun je doelbewust vervangen door ander gedrag dat beter past bij een positief zelfbeeld. Dat helpt enorm, want als je je anders gaat gedragen, ook al zijn de veranderingen die je doorvoert maar klein, dan zul je ook andere ervaringen opdoen, positieve ervaringen. En die helpen je om je beter te voelen, om meer het gevoel te krijgen dat je invloed kunt uitoefenen op je leven. En, *last but not least*, om een sterker gevoel van eigenwaarde te krijgen.

Deniz heeft een aanstekelijke lach. Die is vaak te horen op het schoolplein als ze spelletjes doet met de overblijfkinderen. Of als ze nog even napraat met de andere overblijfmoeders. 'Ik lach van de zenuwen', zegt ze zelf, 'in werkelijkheid ben ik niet zo vrolijk, ik denk altijd dat ik een mislukkeling ben, en dan raak ik in paniek.' Op school is ze nu wel gewend, ze loopt al een tijdje mee. Haar oudste zoon Murat is 10, Elmas van 8 zit in groep vier en haar dochter Olgun in groep twee. Sinds een jaar is Deniz overblijfmoeder. Gizem, haar buurvrouw, heeft haar op sleeptouw genomen, anders had ze het nooit gedaan. En nog twijfelt ze vaak of ze ermee door zal gaan. Ze is altijd doodmoe als ze de overblijfachter de rug heeft en ook verdrietig. Omdat ze niet gewoon mee kan doen met de anderen en altijd zo overdreven aan het lachen is als een domme gans. Ze zou wel meer willen doen op school, in de ouderraad bijvoorbeeld. Meehelpen met het versieren van de school voor het jaarlijkse multiculturele feest of kostuums naaien voor de musical. Ze vragen daar altijd mensen voor, maar ze durft zich niet aan te melden.

Voor wie is dit boek geschreven?

Dit boek is geschreven voor mensen die net als Michael, Agnieszka, Stefen en Deniz negatief over zichzelf denken. Die zichzelf een nul vinden, vinden dat ze geen knip voor de neus waard zijn. Of altijd maar het gevoel hebben er niet bij te horen. Voor mensen die voortdurend in spanning leven omdat ze het gevoel hebben elk moment door de mand te kunnen vallen. Die somber zijn geworden van de beperkingen die een negatief zelfbeeld hun oplegt. Voor mensen die onder dat alles lijden en de handen uit de mouwen willen steken om er iets aan te veranderen.

Hoe werkt dit zelfhulpprogramma?

Uit onderzoek blijkt dat zelfhulp voor veel verschillende klachten goed werkt. Zelfhulp betekent dat je op eigen houtje je negatieve zelfbeeld gaat 'repareren'. De aanpak die ik in dit boek beschrijf, is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie. Deze therapievorm richt zich op het veranderen van je cognities: hoe je tegen situaties, en ook tegen jezelf aankijkt. Daarnaast richt zo'n therapie zich op het veranderen van je gedrag. In een cognitieve gedragstherapie wordt de cliënt aan het werk gezet met huiswerkopdrachten. In dit zelfhulpprogramma voer je dezelfde opdrachten uit, maar nu zonder de hulp van een therapeut. Dit houdt in dat je zelf verantwoordelijkheid neemt voor de aanpak van je probleem, voor het veranderen van je negatieve kijk op jezelf en voor het veranderen van je gedrag. De negatieve kijk op jezelf veranderen betekent bijvoorbeeld dat je nu eens meer gaat letten op wat goed gaat, in plaats van altijd maar te kijken naar wat fout gaat. In hoofdstuk 3 maak je daar een begin mee en in de hoofdstukken 4 en 5 leer je dat steeds beter. Gedrag veranderen kan betekenen dat je situaties die je al heel lang vermijdt weer gaat opzoeken, of dat je nieuw gedrag gaat ontwikkelen. Dit komt in de hoofdstukken 6, 7 en 8 aan de orde. Hoofdstuk 9 ten slotte gaat over de toekomst. Hoe je wat je geleerd hebt, kunt onderhouden en uitbreiden. En hoe je om kunt gaan met terugval.

Er zijn voor- en nadelen aan zelfhulp. Een voordeel is dat je zelf het tijdstip kunt kiezen waarop je begint, geen verwijzing aan je huisarts hoeft te vragen en niet te maken krijgt met lange wachtlijsten. Je kunt zelf bepalen wanneer je de opdrachten uitvoert en je

kunt zelf over je tempo beslissen. Een nadeel is dat er geen deskundige hulpverlener op de achtergrond aanwezig is. Als je in therapie bent, geeft de therapeut je aanwijzingen, helpt je een programma op te stellen en maakt afspraken met je over de oefeningen die je thuis gaat doen. Die aanwijzingen, het programma en de oefeningen zijn heel goed op papier uit te leggen en dat heb ik dan ook in dit boek gedaan. Maar een therapeut denkt ook met je mee, steunt je en helpt je door moeilijke perioden heen. Hij houdt de vaart erin en zal niet snel opgeven. Hij complimenteert je als je moeilijke stappen hebt gezet en zit je achter de broek als je aandacht verslapt. Op maat gesneden steun is in een boek moeilijk te realiseren, maar ik geef wel voorlichting, aanwijzingen en tips voor moeilijke perioden die je tijdens de zelfhulp tegen kunt komen. Ook vind je veel voorbeelden van mensen die met hetzelfde probleem kampen als jij.¹ Door te lezen over hun ervaringen bij het volgen van het zelfhulpprogramma doe je veel ideeën op en gaat de aanpak voor je leven.

Zelfhulp gaat ervan uit dat je een aantal maanden achtereen aan het werk gaat met de opdrachten, in dit geval ongeveer zes maanden. Dat betekent: de opdrachten serieus en met aandacht uitvoeren, ook als je een moeilijke periode doormaakt. Als je goed gemotiveerd bent, is dat te doen.

Een kwestie van motivatie ...

Zelfs mensen die dik in de problemen zitten en zeggen dat ze gemotiveerd zijn om te veranderen, nemen niet altijd de stappen die hen verder kunnen helpen, ook al krijgen ze die op een dienblaadje aangereikt. Vaak wordt er dan gezegd dat het aan een gebrek aan motivatie ligt. Maar gemotiveerd zijn en blijven is een ingewikkeld proces, en zeker geen kwestie van onwil. Om daadwerkelijk iets aan je denken en je gedrag te veranderen, moet je je eerst bewust zijn van het probleem en van de oorzaken, de gevolgen en mogelijke oplossingen. Daarover lees je in dit en de volgende hoofdstukken. Toch is die informatie niet altijd voldoende om gemotiveerd te raken. Ik vergeleek je negatieve zelfbeeld al met een lastige maar vertrouwde vriend. Afscheid nemen van zo'n vriend kan een opluchting zijn, maar het vertrouwde loslaten kan je ook verdrietig of bang

¹ De personen die je in dit boek tegenkomt zijn gefingeerd, maar de voorbeelden die ik geef zijn wel ontleend aan de verhalen van bestaande cliënten.