

Hoe ga ik om met mijn negatieve zelfbeeld?

Een eye-opener voor mijzelf. Je kunt deze samen met je cliënt doen, dan sta jij symbool voor alles wat belangrijk is voor de cliënt. Je kunt hem ook alleen doen, en de instructie volgen zoals ik die nu beschrijf:

Het draait in onze maatschappij vaak om het nastreven van zoveel mogelijk positiviteit. Dit betekent ook dat we dikwijls proberen om ons negatieve zelfbeeld te veranderen in een positief zelfbeeld. Reclames spelen hier handig op in, door te opperen 'dat je het waard bent' om een bepaald product te kopen.

Veel mensen die bij mij in therapie komen hebben nou niet bepaald een hoge pet op van zichzelf. Veel mensen vinden zichzelf dom, dik, lelijk, zwak, slecht, slap, waardeloos of niet goed genoeg. Het is verleidelijk om dan in het verleden te gaan graven. Wie dat doet vindt altijd wel een oorzaak, die vervolgens het probleem zelf niet oplost.

Vervolgens proberen mensen vaak om zichzelf te trainen om positiever over zichzelf te zijn. Ze gaan bijvoorbeeld voor de spiegel staan en zeggen spreuken als 'Ik ben mooi' en 'Ik accepteer mezelf onvoorwaardelijk'. Buiten het feit dat deze gedachten op de lange termijn niet te sturen zijn, ontstaat er dan een ander probleem: Het negatieve zelfbeeld wordt tijdelijk ingeruild voor een positieve versie.

Dit lijkt een slimme zet, maar uit onderzoek blijkt dat ook een positief zelfbeeld kan zorgen voor allerlei psychologische problemen. Jazeker, je leest het goed: zowel een negatief als een positief zelfbeeld kunnen een belangrijk obstakel vormen op je weg naar een waardevol bestaan.

Laten we een oefening doen die dit demonstreert. Als je bereid bent om dit echt even samen met mij te doen, dan zul je een hele bijzondere ervaring hebben, dus doe je mee? Je hebt een vel papier en een pen nodig.

Klaar? O.k. Schrijf op de voorkant van het blad alle negatieve dingen die je maar over jezelf kunt verzinnen. In mijn geval zou ik opschrijven: Ik ben een kluns, ik ben niet altijd aardig, ik ben niet sociaal, ik ben niet goed genoeg, enzovoort. Je kunt vast wel een aantal dingen bedenken. Neem de tijd.

Draai het vel nu om en bedenk wat je leuk vindt aan jezelf. Dit kunnen overigens dezelfde dingen zijn die je net nog stom vond aan jezelf. Harry vindt mij bijvoorbeeld dom en slim. Dat kan dus best, aangezien onze verstanden mafkezen zijn die er soms helemaal geen bal van snappen. Schrijf maar op. In mijn geval: Ik ben loyaal, sportief, creatief, een goede vriend, bij vlagen best aardig, gul, levensgenieter, enzovoort.

Heb je dat? Als je geen positieve dingen kunt bedenken, schrijf dan op wat andere mensen vaak aan vleiende dingen over jou zeggen. Kun je dan nog steeds niets bedenken? Kom dan hier en knuffel mij.

O.k., ik ga er vanuit dat je nu op beide kanten dingen hebt geschreven. Bedenk nu wie de mensen zijn die echt belangrijk zijn voor jou in je leven. In mijn geval zijn dat mijn vriendin, mijn moeder, een paar goede vrienden en collega's (en jij natuurlijk). Bedenk welke mensen er voor jou echt toe doen. Stel je voor dat die mensen tegenover je zitten. Alles wat je qua persoonlijk contact belangrijk vindt, zit dus tegenover je. Je kunt ook een stoel gebruiken als ijkpunt, door deze tegenover je te zetten. Alle belangrijke mensen in je leven zitten op die ene stoel bij elkaar op schoot.

Probeer je nu voor te stellen dat je negatieve zelfbeeld je helemaal overheerst. Dit kun je doen door het vel met negatieve spreuken dicht voor je ogen te houden. Doe dit een paar seconden voor je verder leest.

Als je dat vel met negatieve overtuigingen zo dicht tegen je gezicht houdt, kun je dan nog contact maken met die belangrijke mensen tegenover je? Ik kan me voorstellen dat je negatieve zelfbeeld echt even tussen jou en die mensen in stond. Klopt? Er was dus even geen contact door al die negatieve gedachten.

Draai het vel nu om en ga helemaal op in je positieve zelfbeeld. Hou het vel met de leuke spreuken dus recht voor je gezicht. Zie je wat er gebeurt? Hetzelfde als bij de negatieve overtuigingen! Ineens heb je weer even geen contact met de belangrijke mensen aan de overkant.

Pak nu het vel vast met je linkerhand en bekijk het zoals je normaal gesproken naar een blad met informatie zou kijken (dus het blad op hoogte van je schoot en jij naar beneden kijkend. Kijk nu vooruit, naar de mensen tegenover je. Nu zie je ze wel! Draai vervolgens, terwijl je naar de mensen tegenover je blijft kijken, het vel een aantal keren om. Kijk dus niet naar het vel terwijl je dit doet en blijf je focussen op de mensen tegenover je.

Weet je nu nog wat er op het blad staat? Maakt het uit of je positief of negatief over jezelf denkt in deze situatie? Dat blad (de gedachten over jezelf) wisselt van positief naar negatief, maar eigenlijk is dat niet meer belangrijk. Het gaat om het contact dat je hebt met de mensen tegenover je¹.

Als je leert om afstand te nemen van je zelfbeeld (of dit nu positief of negatief is), dan ben je in staat om contact te maken met de dingen die echt belangrijk zijn in je leven. Word je dus bewust van het feit dat je zowel positieve als negatieve gedachten over jezelf hebt en dat dit 'maar' gedachten zijn. Je bent niet je zelfbeeld, je bent wat je in het hier en nu ervaart. Zie jezelf terug in het contact dat je hebt met de mensen om je heen. Voor je het weet hoef je dan niet meer serieus over jezelf na te denken en ga je op in het moment.

¹ Deze oefening heb ik met toestemming van Russ Harris geschreven.