



## Cliëntenboek zelfbeeld

### Over het cliëntenboek 'Zelfbeeld'

Dit cliëntenboek heeft u van uw behandelaar meegekregen. Wij raden u aan het boek goed te lezen en vragen en onduidelijkheden die er voor u zijn te bespreken met de behandelaar. Het cliëntenboek geeft zowel informatie over wat een zelfbeeld is en hoe het kan ontstaan als over een werkwijze om ermee om te gaan.

### Wat is een zelfbeeld en waarom is het belangrijk

Mensen hebben altijd een bepaald beeld van anderen. Zeker van mensen die wij goed kennen, kunnen wij doorgaans met de nodige stelligheid zeggen dat zij intelligent zijn of juist tamelijk dom, saai of origineel, betrouwbaar of achterbaks, geordend of chaotisch, meelevend of egoïstisch, enzovoort. Hoe wij over anderen denken bepaalt in belangrijke mate hoe wij met die ander omgaan. Aan wie wij onbetrouwbaar vinden zullen we niet snel ons geld uitlenen en met wie wij saai vinden zullen we niet meteen een avondje gaan stappen.

Ook van onszelf hebben wij een beeld, al zijn wij ons hiervan doorgaans minder goed bewust dan van het beeld dat wij hebben van anderen. Dat wij ons dikwijls misschien niet zo bewust zijn van dit zelfbeeld (want zo wordt dat genoemd) betekent niet dat het beeld dat wij hebben van onszelf niet belangrijk zou zijn. Integendeel. Wie zichzelf saai vindt zal niet snel op de voorgrond treden, wie zichzelf dom vindt begint niet gemakkelijk aan een opleiding of zal niet meteen op een baan solliciteren waarvoor een zekere intelligentie is vereist. En wie vindt dat hij lelijk is, zal zich doorgaans op de achtergrond houden en zich onopvallend kleden. Kortom hoe wij, al dan niet bewust, over onszelf denken bepaalt in belangrijke mate wat wij doen en wat wij laten. Ons doen en laten versterkt dikwijls weer hoe wij over onszelf denken. Zo ontstaat een bepaalde cirkel: wie denkt dat hij saai is zal zich saai gaan gedragen en dus nog meer gaan denken dat hij saai is waardoor hij zich nog saaier gaat gedragen, enzovoort, enzovoort. Dat geldt ook voor wie zichzelf dom vindt, of lelijk, of onbetekenend. Juist omdat ons zelfbeeld zo bepalend is voor wat wij doen en laten, is het erg belangrijk om te weten of ons zelfbeeld klopt. Het zou zonde zijn van de verloren kansen wanneer we dommer doen dan we zijn. Het helpt ons echter ook niet veel verder, wanneer we denken dat we heel slim zijn, terwijl we dat in feite niet zijn. We zouden taken op ons nemen die we niet aankunnen en daarvan zouden we waarschijnlijk niet erg gelukkig worden.

Een zelfbeeld moet dus zo realistisch mogelijk zijn. Niet positiever dan gepast is en niet negatiever dan noodzakelijk is. Hoe beter we weten wat we kunnen en wat we niet kunnen, wat we waard zijn en wat we niet waard zijn, des te beter kunnen we ons leven inrichten naar onze vermogens. Er is dan sprake van een realistisch zelfbeeld.

### Hoe ontstaat een zelfbeeld

Een zelfbeeld (positief en negatief) zit uiteindelijk in je hoofd. Hoe wij over onszelf denken heeft te maken met wat we hebben meegemaakt in ons leven, met wat anderen over ons zeggen en met wat we doen. Wie vroeger nooit een compliment heeft gekregen en wie nooit is uitgenodigd voor feestjes, spelletjes en gezamenlijke activiteiten, gaat al snel denken dat hij onbelangrijk is of saai. Wie al die dingen wel heeft meegemaakt, vindt het vanzelfsprekend dat hij erbij hoort. Wie altijd van ouders, broertjes, zusjes, vriendjes en vriendinnetjes heeft gehoord dat hij stom is, loopt een grote kans ook zelf te gaan denken dat dit inderdaad het geval is. Wie altijd is gestimuleerd en geprezen voor wat hij kon, gaat denken dat hij in veel dingen goed is. Wie niet goed is in gymnastiek en sport gaat soms denken dat hij helemaal niks kan. Een ander kan in zo'n geval juist denken dat hij weliswaar niet zo goed is in gymnastiek maar dat hij daarentegen, bijvoorbeeld, wel heel veel gevoel heeft voor humor, of dat hij een goede en betrouwbare vriend is.

Al deze ervaringen, positief of negatief, gaan in ons hoofd zitten en vormen ons zelfbeeld. Wanneer zulke ervaringen maar negatief genoeg zijn geweest en lang genoeg hebben geduurd en wanneer er te weinig positieve ervaringen tegenover hebben gestaan en we te gevoelig zijn om ons ertegen te verzetten gaat zo'n negatief zelfbeeld zich vastzetten in het hoofd. Uiteindelijk geloven we alleen nog

maar wat ons zelfbeeld zegt en kijken we niet meer naar de dingen die we wel kunnen of waar we wel goed in zijn. Zo'n zelfbeeld is star geworden en verandert niet meer. Vanuit zo'n star negatief zelfbeeld blijven we denken dat we onbelangrijk zijn, ook al laten allerlei mensen blijken dat ze onze aanwezigheid op prijs stellen. Wanneer we voor ieder examen slagen, kunnen we soms toch blijven denken dat we dom zijn, omdat dat nu eenmaal ons zelfbeeld is. Wanneer we ons hele leven succesvol zijn in ons werk en in onze vriendschappen, kunnen we soms toch van mening blijven zijn, dat we mislukkelingen zijn. Dat is immers wat ons zelfbeeld ons zegt.

### **Twee manieren om je zelfbeeld te veranderen**

Een zelfbeeld zit dus uiteindelijk in je hoofd. Het wordt in de loop van je leven gevormd door wat je hebt meegemaakt en wat je hebt beleefd, maar langzamerhand gaat juist het zelfbeeld steeds meer bepalen wat je meemaakt en hoe je dat beleeft. Ongeacht of het zelfbeeld positief is of negatief, het kan kloppen met hoe je in het dagelijks leven bent en het kan niet kloppen. Wie andere mensen constant bedriegt en oplicht, wie altijd alleen maar aan zichzelf denkt en andere mensen alleen maar gebruikt om er zelf beter van te worden, kan zichzelf een egoïst vinden. In zo'n geval is het zelfbeeld negatief, maar het klopt wel. Om een positiever zelfbeeld te krijgen moet zo iemand zich anders gaan gedragen: vriendelijker zijn voor anderen en meer behulpzaam, bijvoorbeeld. Voor hen is dit boek niet bedoeld. Hier leer je immers vooral om anders naar jezelf te kijken. Om te letten op positieve punten die er wel zijn, maar waar je te weinig oog voor hebt. Dit boek gaat niet zo heel erg over je positiever gedragen. Daar bestaan weer andere boeken voor.

Een ander voorbeeld: wie geregeld voor anderen klaarstaat, dikwijls tijd voor zijn gezin en vrienden vrijmaakt, over het algemeen vriendelijk is tegenover zijn medemensen, kan zichzelf soms ook een egoïst vinden. Ook in dat geval is het zelfbeeld negatief, maar het lijkt niet erg te kloppen met de werkelijkheid. Om een positiever zelfbeeld te krijgen, hoeft zo iemand niet zozeer zijn gedrag te veranderen. Hij kan beter eens kritisch naar zijn zelfbeeld kijken. Over dat laatste gaat het juist wel in dit boek. Je leert er, zoals eerder gezegd, oog te hebben voor positieve aspecten van jezelf die er wel zijn, maar waar je te weinig rekening mee houdt. Wie meer vertrouwd raakt met zijn positieve kanten, krijgt vanzelf een positiever zelfbeeld.

### **Een realistisch zelfbeeld**

Hoewel er steeds wordt gesproken over een positief en een negatief zelfbeeld, gaat het eigenlijk om een realistisch zelfbeeld: jezelf zien zoals je (min of meer) in werkelijkheid bent, inclusief je goede en je slechte kanten. Ik geef enkele voorbeelden die een beetje invallen tussen de twee voorbeelden die in de vorige paragraaf werden genoemd: de egoïst die zijn gedrag moet veranderen en de aardige persoon die maar blijft vinden dat hij veel te egoïstisch is. Het zijn voorbeelden die in de praktijk nogal eens vóórkomen.

Stel dat iemand zichzelf te dik vind en dat dit ook, volgens de geldende normen, inderdaad het geval is. Zo iemand kan zeggen: 'ik heb een negatief zelfbeeld, ik ben veel te dik'. In die zin gaat het, zoals in de vorige paragraaf werd gezegd, om een negatief maar realistisch zelfbeeld. Zo iemand zou dus zijn gedrag moeten veranderen om zijn zelfbeeld te verbeteren. Hij zou, bijvoorbeeld, een dieet moeten gaan volgen en meer moeten gaan bewegen. Hij zou, met andere woorden, moeten proberen om af te vallen. Dat is immers de beste manier om zijn realistische negatieve zelfbeeld 'ik ben veel te dik' te veranderen. Hij heeft dus niet zoveel baat bij dit boek. Toch ligt het vaak nog net even anders. Velen die zichzelf te dik vinden hebben al regelmatig geprobeerd om af te vallen, maar het is nooit gelukt. Deze mensen komen op een gegeven moment op een punt dat ze moeten besluiten dat ze, helaas, nu eenmaal 'te dik' zijn. Zij moeten, met andere woorden, leren accepteren dat dit zo is. Vaak lukt het, maar niet altijd. Sommige mensen blijven maar negatief over zichzelf denken omdat ze 'te dik' zijn. Die mensen kunnen wel wat aan dit boek zelfbeeld hebben. Vaak denken zij, bijvoorbeeld: 'ik ben te dik en **dus** ben ik minderwaardig'. Of: 'ik ben te dik en **dus** ben ik vies'. Of: 'ik ben te dik en **dus** ben ik dom'. Zij maken de denkfout om de verkeerde conclusie te trekken ('...**dus** ben ik...') uit een feit dat op zich waar is ('ik ben te dik'). Zulke mensen kunnen in dit boek leren om zich niet te veel van hun stuk te laten brengen door negatieve feiten ('te dik zijn' in dit voorbeeld). Zij zouden zoiets moeten denken als: 'hoewel ik te dik ben, ben ik wel een waardevol mens', of 'hoewel ik te dik ben, ben ik goed genoeg zoals ik ben'.

Als je er goed over nadenkt zijn er heel veel van dit soort voorbeelden te geven. Mensen die onnodig

een negatieve conclusie over zichzelf uitspreken op basis van één of twee negatieve feiten. 'Ik ben drie keer gescheiden, **dus** ben ik een waardeloze echtgenoot'. 'Ik ben niet één van de slimsten, **dus** telt mijn mening niet mee'. 'Ik ben serieus en verlegen, **dus** ben ik niet de moeite waard'.

In al deze gevallen gaat het erom dat mensen **eerst** moeten nagaan of ze door hun doen en laten te veranderen het negatieve feit kunnen verminderen (kan ik door een dieet te volgen afvallen; kan ik mijn gedrag in relaties veranderen zodat het minder snel tot scheiden komt; kan ik opleidingen volgen zodat ik slimmer word; kan ik mijn verlegenheid overwinnen). Als ze dat hebben gedaan, of als ze tot de conclusie zijn gekomen dat ze niet beter kunnen doen dan ze hebben gedaan, moeten ze **vervolgens** leren accepteren dat ze goed genoeg zijn zoals ze zijn. Over dat laatste gaat het dan in dit boek.

### **Uitgangspunten van dit boek**

U bent in overleg met uw behandelaar dit boek gaan lezen. Dat betekent in ieder geval twee dingen. Ten eerste heeft u kennelijk een negatief beeld van uzelf. Ten tweede zijn u en uw behandelaar van mening dat dit negatieve beeld misschien niet helemaal klopt met hoe u werkelijk bent. Dat betekent dat u **of** de feiten te somber inschat (u bent, bijvoorbeeld, minder saai dan u denkt), **of** dat u de eerder genoemde denkfout maakt ('ik ben saai en **dus** ben ik niet de moeite waard').

In dit boek zelfbeeld wordt nagegaan of het mogelijk is om positiever tegen uzelf aan te kijken. Dit boek is dus in eerste instantie een experiment. Het is geen cursus 'positief denken', of een soort 'Tjakka-methode' waarbij je steeds tegen jezelf moet roepen dat je zo geweldig bent en dat je alles zo geweldig kunt. Niet dus. Kern van het experiment is dat u gaat uitproberen of het mogelijk is anders, positiever, over uzelf te gaan denken, op een wijze die geloofwaardig is voor uzelf. Er wordt daarbij gebruik gemaakt van moderne wetenschappelijke inzichten.

Een zelfbeeld ontstaat door de jaren heen, het veranderen van een zelfbeeld kost ook tijd. Dit boek is bedoeld als een zet in de goede richting. U zult de verandering verder in uw dagelijks leven moeten vormgeven. Al dan niet met behulp van uw behandelaar.

### **Het stappenplan**

Deze methode kent een stappenplan. Sommige stappen duren kort, andere nemen meer tijd in beslag. De eerste stap is het benoemen van het negatieve zelfbeeld. De tweede stap bestaat uit het benoemen van een tegengesteld zelfbeeld. De derde stap is het vinden van voorbeelden van dat tegengestelde zelfbeeld. De vierde stap is het 'voelbaar maken' van dat tegengestelde zelfbeeld en de laatste stap is het combineren van het negatieve met het tegengestelde zelfbeeld. Op alle stappen wordt hieronder nader ingegaan.

#### **Stap 1: benoemen van het negatieve zelfbeeld**

Hoe denkt u over uzelf? Hoe zou u uw beeld over uzelf in één woord of in één zin beschrijven? Dat is dikwijls niet eenvoudig. We zijn ons heel vaak immers niet bewust van hoe we over onszelf denken. De meeste tijd zijn we gewoon onszelf, zonder er verder uitgebreid over na te denken. Toch is benoeming van het negatieve zelfbeeld wel een hele belangrijke stap in de procedure. Er zijn een paar ezelsbruggetjes die kunnen helpen. Vaak heeft een (onterecht) negatief zelfbeeld betrekking op één van de volgende gebieden: uiterlijk, maatschappelijk succes, omgang met andere mensen en intelligentie. De negatieve zelfbeelden die hierbij horen zijn vaak: 'ik ben lelijk' of 'ik ben onaantrekkelijk'; 'ik ben onbelangrijk', of 'ik stel niets voor'; 'ik ben saai', 'ik ben zwak' of 'ik ben minderwaardig'; en 'ik ben dom'. Het spreekt vanzelf dat ook andere omschrijvingen van negatieve zelfbeelden mogelijk zijn.

Het is belangrijk om hier ook rekening te houden met onrealistische negatieve zelfbeelden die het gevolg zijn van de denkfout om aan een feit ('ik ben saai') een verkeerde conclusie te verbinden ('en **dus** ben ik minderwaardig').

#### **Stap 2: benoemen van het tegengestelde zelfbeeld**

Omdat een (onterecht) negatief zelfbeeld teveel is doorgeslagen naar de negatieve kant gaat het erom eerst de positieve kant van het negatieve op te zoeken. Uw therapeut zal daarnaar vragen. Wie zichzelf saai vindt wordt gevraagd om zijn aandacht te richten op niet-saaie, oftewel interessante of boeiende aspecten van zichzelf. Wie zich dom vindt zal moeten zoeken naar slimme of intelligente kanten. Wanneer iemand zich overdreven lelijk vindt, moet hij op zoek gaan naar mooie kanten van

zijn lichaam. Enzovoort. Zo'n tegenthema moet eerst worden benoemd.

Dat is ook weer niet gemakkelijk. Mensen met een negatief zelfbeeld denken nu eenmaal dikwijls in extremen. Wie niet de hersens heeft van Albert Einstein is *dus* dom. Wie niet het gevoel voor humor heeft van Andre van Duijn of Freek de Jonge is *dus* saai. En wie niet sprekend lijkt op Claudia Schiffer of Rintje Ritsma is *dus* lelijk. De therapeut en u zullen steeds helpen naar realistische omschrijvingen van het gewenste zelfbeeld te zoeken. Het gaat daarbij in feite om de keuze tussen corrigeren en compenseren. Meestal zal eerst worden gekeken of kan worden gecorrigeerd. De vraag is met andere woorden aan de orde of uw negatieve kenmerk echt wel zo negatief is als u denkt dat ie is. U heeft weliswaar niet de hersens van Albert Einstein, maar misschien wel die van een gemiddelde kantoormedewerker. Wellicht bent u geen Andre van Duijn, maar dan misschien toch wel Harmen Siezen. Voor een aantal mensen blijkt het desondanks te moeilijk of zelfs onmogelijk te zijn om hun negatieve visie op een bepaald kenmerk van zichzelf te corrigeren. Zij vinden zichzelf saai en dat blijft zo. Misschien zijn zij ook wel saai. In dat geval is het soms mogelijk het negatieve beeld te compenseren door meer aandacht te geven aan een andere eigenschap waarop de cliënt wel goed 'scoort'. 'Oké, u bent misschien tamelijk saai. Daar staat tegenover dat u slimmer bent dan de gemiddelde mens en dat u erg behulpzaam bent. Dat zijn mooie eigenschappen die het saai behoorlijk kunnen compenseren'. Belangrijk is echter steeds dat u zelf steeds de maatstaf bent. U bepaalt of het de moeite waard is om te bezien of het zelfbeeld moet worden gecorrigeerd of juist gecompenseerd. U bepaalt steeds zelf wat voor nog geloofwaardig is en wat niet.

### **Stap 3: vinden van voorbeelden van het tegengestelde zelfbeeld**

Wanneer het tegengestelde van het negatieve zelfbeeld eenmaal is benoemd middels de methode van correctie of die van compensatie, moet u op zoek gaan naar voorbeelden van dit tegengestelde in uw eigen leven. Wanneer bent u (een beetje) interessant geweest? Wat zijn precies de momenten in uw leven geweest dat u zich wel (al was het maar heel even) belangrijk heeft gevoeld? In wat voor soort situaties kunt u soms slim zijn? Hoe weet u dat uw lengte één van de mooie aspecten is van uw lichaam. In de groep zal worden doorgepraat over deze concrete voorbeelden die tegengesteld zijn aan uw negatieve zelfbeeld. Hoe meer concrete voorbeelden, des te beter. Het kan gaan om gebieden die nu goed gaan in uw leven (wanneer u zich, bijvoorbeeld, sterk voelt wanneer u met uw kinderen speelt), maar ook over gebieden of gebeurtenissen die vroeger goed gingen (zoals, bijvoorbeeld, toen u kampioen werd bij de pupillen met de voetbalclub). Alle voorbeelden tellen zolang ze in tegenspraak zijn met uw huidige negatieve zelfbeeld, of zolang ze compensatie daarvoor bieden.

De therapeut zal u in dit stadium ook vragen om thuis dingen op te schrijven over het tegengestelde zelfbeeld. Hij zal, bijvoorbeeld, aan u voorleggen dat u een advocaat moet zijn van het tegengestelde zelfbeeld. Een goede advocaat volgt altijd één van de volgende redeneringen: óf hij zegt dat zijn dat zijn cliënt niet schuldig is, waarna hij allerlei bewijzen voor de onschuld aanvoert. Of hij zegt dat zijn cliënt het wel heeft gedaan, maar dat er allerlei verzachtende omstandigheden zijn waardoor het hem niet te zwaar moet worden aangerekend. Zo moet u over uw negatieve zelfbeeld schrijven; óf: u bent helemaal niet saai, want ..... (hier komt u met allerlei voorbeelden van het tegenbeeld); óf u bent misschien wel een beetje saai, maar daar staat een heleboel positiefs tegenover, zoals..... (hier kunt u weer allerlei zaken uit het tegengestelde zelfbeeld invullen). In de sessie zal steeds met uw worden nagegaan of datgene wat u heeft opgeschreven voor uzelf geloofwaardig genoeg is. Aan een advocaat met een ongeloofwaardig verhaal heb je immers niet veel.

### **Stap 4: voelbaar maken van het tegengestelde zelfbeeld**

Het gaat er nu om de feitelijkheden uit stap 3 ook voelbaar te maken. Daartoe wordt gebruik gemaakt van vier methodes: het voorstellingsvermogen (imaginatie); wat je tegen jezelf zegt (zelfspraak); hoe je erbij zit, staat of kijkt (lichaamshouding en gelaatsuitdrukking) en muziek. Ze worden eerst één voor één en uiteindelijk in combinatie met elkaar ingezet.

Vanuit de tegenvoorbeelden die bij stap 3 zijn genoemd en opgeschreven, zal de therapeut samen met u de meest veelzeggende kiezen. Omdat ons voorstellingsvermogen in sterke mate ons gevoel beïnvloedt (denk maar eens zo beeldend mogelijk terug aan de laatste keer dat u ruzie had met een dierbare, of aan de laatste keer dat u plezierig op vakantie bent geweest en ga na hoe u zich bij dat inbeelden voelt) zal de therapeut u vragen zo goed mogelijk een voorstelling te maken in uw gedachten van die meest veelzeggende situatie. Hij zal er daarbij vooral op letten of het gevoel dat bij

dit tegengestelde zelfbeeld hoort door u zo ook (een beetje) wordt ervaren.

Ook wat we tegen onszelf zeggen is van invloed op ons gevoel (wie voortdurend tegen zichzelf zegt 'ik ben een nietsnut' voelt zich anders dan wie zegt 'ik ben een doorzetter'). Daarom zal de therapeut u vragen om, tegelijk met het oproepen van de voorstelling tegen uzelf iets positiefs te zeggen dat betrekking heeft op uw tegengestelde zelfbeeld.

Ook hoe we kijken en hoe we erbij staan bepaalt mede ons gevoel. Zakt u maar eens onderuit in uw stoel en probeer een krachtig gevoel bij uzelf op te roepen. Dat is niet gemakkelijk. Het gaat veel beter wanneer u rechtop gaat staan, uw hoofd rechtop houdt, uw vuisten balt (zoals het standbeeld van de dokwerker) en uw gezicht in een vastberaden stand zet. Toneelspelers en filmacteurs, maar ook sporters (kijk maar eens naar een hoogspringer die zich voorbereidt op zijn sprong) maken voortdurend gebruik van de invloed van lichaamshouding en gelaatsuitdrukking op het gevoel. Uw therapeut zal daarom vragen om tijdens het voor de geest halen van de situatie rondom het tegengestelde zelfbeeld niet alleen iets positiefs over uzelf tegen uzelf te zeggen, maar om tegelijk ook een lichaamshouding en gelaatsuitdrukking aan te nemen die daarbij past.

Tenslotte kan ook muziek bij veel mensen het gevoel beïnvloeden. Als laatste element zal de therapeut daarom vragen om tegelijk met beelden, zinnen en houding ook passende muziek af te spelen.

Met deze elementen moet u thuis gaan oefenen. Telkens gaat het erom dat u probeert het positieve zelfbeeld ook te gaan voelen, door u een voorstelling te maken van situaties die een illustratie zijn van het tegengestelde (dus positieve) zelfbeeld, er een zin bij uit te spreken (in uzelf), er een bijpassende houding en gelaatsuitdrukking bij te 'spelen' en er passende muziek bij te draaien.

### **Stap 5: combineren van het negatieve zelfbeeld en het tegengestelde zelfbeeld**

Wanneer u erin slaagt om inderdaad een positief gevoel te krijgen bij het positieve zelfbeeld, komt de belangrijke vijfde stap. De therapeut zal nu vragen om het oorspronkelijke negatieve zelfbeeld op te roepen. Dat gebeurt deels op dezelfde wijze als bij het positieve beeld. De therapeut zal vragen u een situatie voor de geest te halen waarin u dat negatieve zelfbeeld dikwijls hebt ervaren. Zo nodig zal hij u ook vragen iets negatiefs tegen uzelf te zeggen en een passende 'negatieve' lichaamshouding aan te nemen. Het gaat erom dat u dat negatieve zelfbeeld daadwerkelijk 'ervaart'. Als dat lukt grijpt u terug op de oefeningen van de afgelopen periode. Dat kan op twee manieren gebeuren. De eerste is dat u het negatieve zelfbeeld als het ware 'wegdrukt'. Zodra u het negatieve zelfbeeld in de oefening ervaart, roept u het positieve beeld en de positieve zin, u zet de positieve muziek op en u neemt de positieve gelaatsuitdrukking en lichaamshouding aan. Het gaat erom dat het u lukt om het negatieve gevoel van het negatieve zelfbeeld weg te drukken. Als dat het geval is moet u dit thuis telkens gaan oefenen.

De andere methode dat u het negatieve zelfbeeld niet wegdrukt, maar dat u het verandert. In dat geval is de eerste stap dat u zich de situatie voor de geest haalt waarin het negatieve zelfbeeld dikwijls voorkomt. U gebruikt in dit geval echter alleen het beeld en niet de zelfspraak en de lichaamshouding en gelaatsuitdrukking. Vervolgens gaat u in de voorgestelde situatie (de imaginatie dus van de situatie waarin het negatieve zelfbeeld dikwijls optreedt) zelf anders optreden. U neemt uw 'positieve houding en gelaatsuitdrukking' aan en zegt uw positieve zin tegen uzelf. U blijft echter de negatieve situatie voor ogen houden. Soms is het nodig om, nog steeds in de imaginatie, zelf anders op te treden dan u gewend bent in werkelijkheid te doen. Het gaat er weer om dat u het bij het positieve zelfbeeld passende gevoel weet te bereiken. Als dat het geval is moet weer thuis worden geoefend. Nu met het oproepen en veranderen van het negatieve zelfbeeld.

Het is wellicht verhelderend om tot slot van dit cliëntenboek twee voorbeelden te geven: één van het wegdrücken van een negatief zelfbeeld en één van het veranderen ervan.

#### ***voorbeeld wegdrücken negatief zelfbeeld***

Een cliënte vindt zichzelf onbelangrijk. Eerder is de aandacht gericht geweest op een aantal kwaliteiten van deze cliënte. Gebleken is, onder andere, dat de cliënte heel goed kan omgaan met kinderen. Zij voelt zich gewaardeerd door kinderen en dat geeft haar kracht. Tijdens het lezen is ze er ook achter gekomen dat veel mensen in haar omgeving niet zo goed met kinderen kunnen omgaan. Ze heeft inmiddels geleerd om met behulp van haar voorstellingsvermogen (beeld: samen met een kind een spelletje doen), zelfspraak ('ik kan goed met kinderen'), lichaamshouding (rechtop staan, hoofd recht, schouders naar achteren, handen losjes in elkaar en een ontspannen gezicht) en muziek ('Jumping Jack Flash' van de Rolling Stones) gemakkelijk een tegengevoel oproepen, namelijk dat van kracht en

zelfrespect. De therapeut vraagt haar dan om een situatie voor de geest te halen waarin normaal gesproken haar negatieve zelfbeeld naar voren komt (familiebijeenkomsten waar haar broers en zwagers altijd interessant zitten te doen over hun belangrijke banen en hun maatschappelijk succes). Op het moment dat de cliënte zich dit kan voorstellen en ze ook het bekende negatieve gevoel over zichzelf krijgt, start de therapeut de muziek en zegt: 'OK, en nu laat je het beeld van het familiefeestje los en roept het beeld op van jezelf, spelend met kinderen, je zegt tegen jezelf 'ik ben goed met kinderen' en je neemt je houding aan'. Vervolgens wordt nagegaan of het lukt om het negatieve gevoel met deze acties weg te drukken. Dan wordt dat opnieuw enkele keren geoefend, waarna de cliënt het dagelijks thuis een aantal keren moet gaan doen.

Als dat lukt, wordt getracht hetzelfde effect te bereiken zonder muziek en dan, als dat lukt, met een kleine onopvallende verandering in lichaamshouding en dan zonder voorstelling van spelen met kinderen. Uiteindelijk leert deze cliënte om met een minimale verandering in lichaamshouding en gelaatsuitdrukking en een korte zin tegen zichzelf meer controle te krijgen over haar negatieve zelfbeeld. Tenslotte zal de therapeut aansporen om ook daadwerkelijk situatie op te zoeken waarin het negatieve zelfbeeld wordt geprikkeld en om daar ook daadwerkelijk de methode toe te passen.

De methode van wegdrücken wordt vooral toegepast wanneer het negatieve zelfbeeld in allerlei situaties onverwacht en snel aan de dag kan treden en/of wanneer het niet lukt om het negatieve zelfbeeld te veranderen.

### ***veranderen van een negatief zelfbeeld***

Het voorbeeld is hetzelfde als van de cliënte die hierboven is beschreven, tot en met het oproepen van het negatieve zelfbeeld. Vanaf dat moment gaat het een beetje anders. De therapeut start weer de muziek, maar zegt nu: 'OK, blijf die situatie met die broers en zwagers voor ogen houden, maar neem nu je krachtige lichaamshouding aan en zeg tegen jezelf: 'ik ben goed met kinderen'. Probeer jezelf sterk te voelen terwijl je broers en zwagers doorgaan met praten en opscheppen over hun successen'. Het verschil is dat de cliënt nu in de moeilijke situatie blijft (in de voorstelling) terwijl zij zich sterk voelt, door anders te doen (zelfspraak en lichaamshouding/gelaatsuitdrukking). Ook dit wordt weer enkele keren achter elkaar in de zitting geoefend en vervolgens als huiswerk meegegeven. Een variant bij deze methode is om de cliënte te vragen om, weer in de voorstelling, iets te zeggen of te doen tegen de broers en zwagers dat anders is dan wat ze normaal doet en dat past bij een positief zelfbeeld en eigen kracht. De tekst van de therapeut, na het aanzetten van de muziek wordt dan: 'OK, blijf die situatie met die broers en zwagers voor ogen houden, maar neem nu je krachtige lichaamshouding aan. Kijk je broers aan, loop naar ze toe en zeg, vriendelijk maar beslist: 'jullie scheppen nu wel zo op over hoeveel geld je verdient en hoe belangrijk je bent, maar bedenk wel dat anderen jullie kinderen moeten opvoeden. En dat is misschien nog wel moeilijker en zeker belangrijker dan geld verdienen en belangrijk zijn'. Probeer jezelf sterk te voelen terwijl je dit tegen je broers en zwagers vertelt'.

Ook nu doet cliënte dus weer iets anders in de moeilijke situatie zelf. Deze keer gebruikt ze, naast haar lichaamshouding/gelaatsuitdrukking, woorden tegen haar broers in plaats van tegen zichzelf. Ook deze variant (die natuurlijk vooraf moet zijn afgesproken tussen cliënte en therapeut) wordt weer enkele keren herhaald en thuis verder geoefend.

Bij de methode van veranderen van het zelfbeeld leert de cliënte niet zozeer een vaardigheid aan om een plotseling opkomend negatief zelfbeeld weg te drukken, zij leert situaties anders waarderen. Zij voelt zich voortaan niet meer zwak en onbelangrijk wanneer haar broers lopen op te scheppen over hun maatschappelijk succes. Ze vindt het misschien zelfs wel een beetje zielig dat haar broers zo kinderachtig en kortzichtig moeten doen.

Veranderen van zelfbeeld wordt vooral toegepast wanneer het negatieve zelfbeeld slechts optreedt in een beperkt aantal situaties die over het algemeen vooraf bekend zijn.

Overigens kunnen wegdrücken van het negatieve zelfbeeld en het veranderen ervan heel goed met elkaar worden gecombineerd. Het is bovendien onze indruk dat wie goed heeft geleerd om een negatief zelfbeeld weg te drukken ook langzaam maar zeker situaties anders gaat waarderen waarin voorheen een negatief zelfbeeld werd opgeroepen. Het negatieve zelfbeeld wordt, met andere woorden in zulke situaties steeds minder vaak geactiveerd. Omgekeerd geldt onze indruk dat wie zijn zelfbeeld in bepaalde situaties goed heeft leren veranderen, ook geleidelijk aan leert om zijn negatieve zelfbeeld weg te drukken wanneer dat toch weer eens wordt geprikkeld.