



**“Volledig eerlijk
zijn tegen jezelf is
een goede oefening”**
// Sigmund Freud

De zin van zelfreflectie

Trouw zijn aan jezelf is niet altijd makkelijk. We gaan botsingen en moeilijke gevoelens liever uit de weg. Maar wie eerlijk in de spiegel durft te kijken, komt tot waardevolle inzichten. Aan de slag met de zelfconfrontatiemethode.

tekst: peggy van der lee // foto's: eric van den elsen // assistentie: marta serrano // productie: geertje van odijk // styling: inge de ridder // visagie: ellen romijn // model: annemarie

U had zich nog zo voorgenomen om de vraag te laten liggen dit jaar. Om gewoon te genieten van de pizza's en de zon, van nieuwe paden en oude wegen. Om te 'zijn', en verder niks. Maar als u dan na een dag wandelen 's avonds de olielamp op de vakantie-tafel zet, de nieuwe Ken Follett klaar onder de arm, dringt hij zich toch weer onverhoeds op.

Moet het, straks weer thuis, niet een beetje anders? Wat minder lang doorwerken, wat meer buiten zijn? Meer etentjes met vrienden en lang natafelen – en dan alleen de vrienden die ook echt energie geven? Is het echt wat ik wil, de hele dag achter een scherm zitten / in zeven minuten mijn patiënten verzorgen / steeds weer lesgeven in hetzelfde vak?

En dan wordt, terwijl u de schouders slap tegen de terrasstoel voelt zakken, duidelijk waarom u die vraag op het nachtkastje had willen achterlaten.

Want over de leuke kanten van een heringericht leven is het fijn fantaseren, maar daar achteraan denderen al snel een aantal meer confronterende vragen. Dat meer de natuur in gaan, had u dat vorig jaar niet ook al bedacht? En als er vrienden zijn die ener-

gie nemen in plaats van geven, waarom stond u dan laatst toch weer op dat feestje bij hen thuis? En hoe gaat u dat minder werken eigenlijk organiseren? Zucht.

HERKENBARE PATRONEN

Waarom gaan we moeilijke gevoelens uit de weg? We hebben er geen zin in, in lastige vragen en negatieve emoties. En al helemaal niet op vakantie. 'We leven in een tijd waarin elk negatief gevoel vermeden lijkt te moeten worden of vervangen door iets positiefs. *Smiling-fascism*, heb ik het in de psychologische literatuur zelfs al horen noemen,' vertelt emeritus hoogleraar in de persoonlijkheidsleer Hubert Hermans aan de telefoon.

Toch kunnen juist negatieve emoties volgens Hermans heel behulpzaam zijn. 'Door de confrontatie met die opstandige, boze of verdrietige gevoelens

aan te gaan wordt duidelijk waar het wringt in het leven. En hoe je daar verandering in kunt brengen.'

Hermans legde samen met psychotherapeute Els Hermans-Jansen de grondslag voor de zelfconfrontatiemethode, een wetenschappelijk onderbouwde manier van begeleid zelfonderzoek, die helpt om terugkerende patronen in je eigen levensverhaal op te sporen.

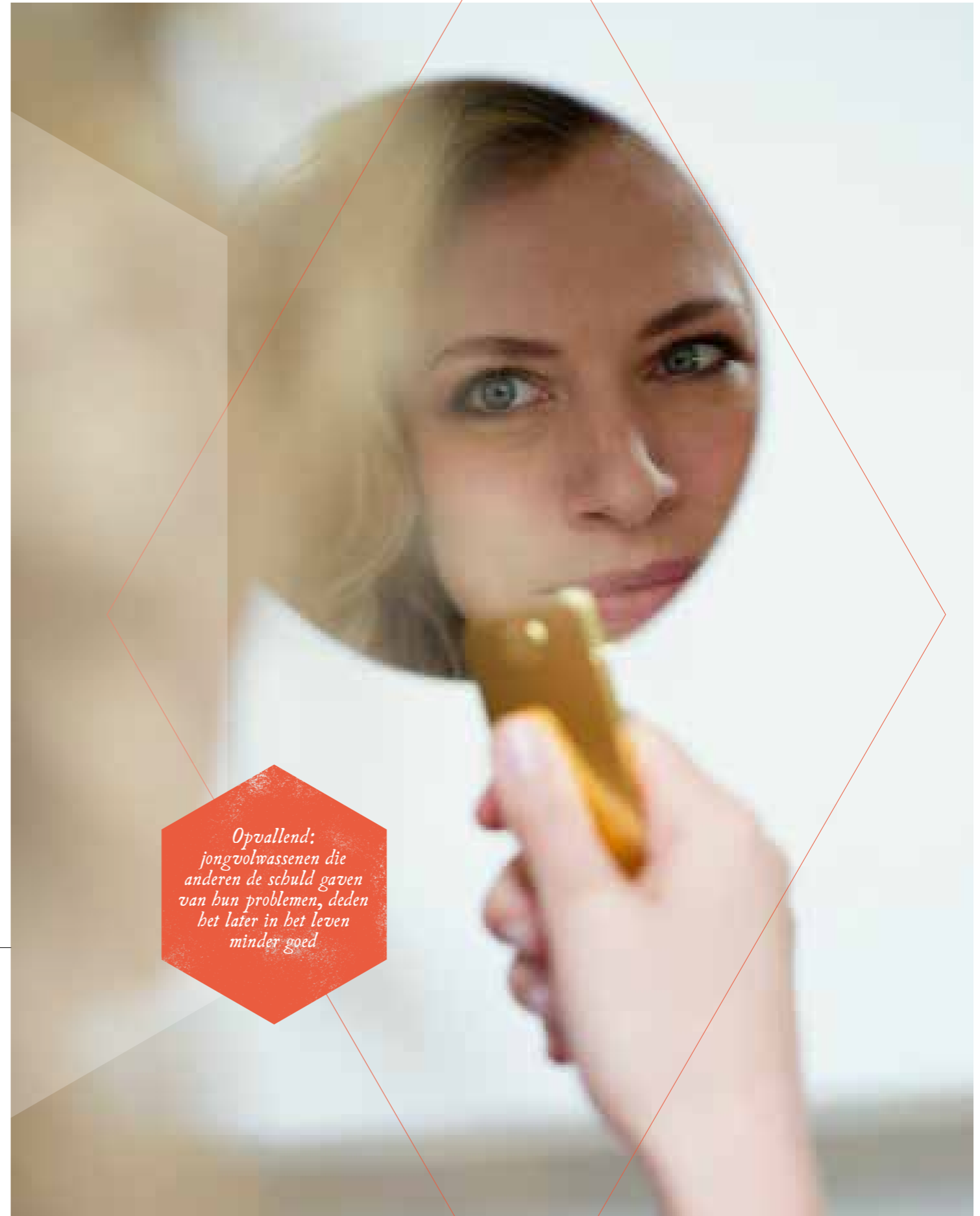
Welke gebeurtenissen uit het verleden oefenen nog steeds invloed uit? Is er iemand in je leven tegen wie je je afzet? Als je denkt aan de toekomst, is er dan iets wat je erg bezighoudt?

Wie met de zelfconfrontatiemethode aan de slag gaat, schrijft het antwoord op deze vragen over verleden, heden en toekomst met hulp van een coach steeds in één kernachtige zin op. Daarna volgt het belangrijkste: met welke gevoelens gaan deze gebeurtenissen gepaard? Cliënten merken dan stee-

ZEVEN ZINNIGE VRAGEN

- 1 Wat moet er anders in mijn leven?
- 2 Waarom ga ik moeilijke gevoelens uit de weg?
- 3 Doe ik wat ik wil doen?
- 4 Wat drijft me eigenlijk?
- 5 Hoe ga ik om met tegenstrijdige gevoelens?
- 6 Hoe ben ik van jongs af aan omgegaan met tegenslag?
- 7 Wat kan ik van mijn ergernissen leren?

Opvallend: jongvolwassenen die anderen de schuld gaven van hun problemen, deden het later in het leven minder goed



“De belangrijkste reden dat we de confrontatie met anderen aangaan, is dat we bang zijn voor de confrontatie met onszelf”

// klinisch psycholoog Leon Seltzer

vast dat er overeenkomsten te ontdekken zijn tussen bepaalde gevoelens in het verleden en het heden. Dat ze vastzitten in zich herhalende patronen – én dat ze daar zelf verandering in kunnen brengen.

Neem Rob Hannen. Met zijn tweedaagse baan als docent aan een praktijkschool, gecombineerd met de zorg voor het huishouden en de kinderen, heeft hij last van wat zijn coach het ‘huisvrouwensyndroom’ noemt: het gevoel er weinig toe te doen. ‘Er zit veel meer in mij dan eruit komt,’ vertelt hij licht verontwaardigd aan de telefoon. Hannen begon eind vorig jaar met een zelfconfrontatie en ontdekte met een schok wat keer op keer terugkwam in zijn leven: ‘Het lukt me kennelijk steeds niet goed om door te pakken. Op de mavo ben ik blijven zitten. Op de havo ook. Met mijn studie onderwijskunde ben ik een paar jaar geleden voortijdig gestopt. Mijn vader schreef ooit op een kartonnetje: “Wat zijn jouw afspraken waard?” – waarschijnlijk omdat ik weer iets niet volbracht. Doordat ik me nu bewust word van dat patroon, kan ik er ook iets aan gaan dóén.’

SOORTEN DRIJFVEREN

‘Thuis leven we een groot deel van de tijd op de automatische piloot. Juist als je er even uit stapt, zoals op vakantie, komen de vragen die sluimeren boven de oppervlakte,’ zegt Hermans. Zoals: **doe ik wel wat ik wil doen?** ‘Op vakantie neem je een andere “ik-positie” in, een andere rol. Je bent in staat om van een afstandje naar jezelf te kijken en dus ook vragen te stellen bij wat je doet.’

Hermans weet nog goed hoe hij dat zelf ervoer tijdens zijn eerste reis naar Amerika. ‘Ver weg van huis nam ik af-

stand van de ik-positie “psycholoog aan de Radboud Universiteit in Nijmegen” en van de ik-positie “expert op het gebied van prestatie-motivatie”, een onderwerp waarmee ik al mijn hele loopbaan bezig was. En zittend in een Greyhound-bus werd ik buitengewoon kwaad op mezelf. Waarom had ik al die tijd achter de mensen aangelopen die alle lijnen voor mij uitzetten? Waarom was ik blijven hangen in een onderwerp dat me nog maar matig interesseerde? Een belangrijke wending in mijn leven is in die Amerikaanse bus genomen. De basis voor de zelfconfrontatiemethode is daar gelegd.’

Psycholoog Mieke Litmaath heeft al tientallen mensen bij een zelfconfrontatie begeleid. ‘Mensen die bij mij aankloppen zitten voor hun gevoel vast,’ vertelt Litmaath vanuit haar kantoor bij trainingsbureau Schouten en Nelissen. ‘Vaak omdat het op het werk niet lekker loopt, omdat ze zinloosheid ervaren in hun leven of wrijving in hun relaties. Een van de grotere vragen die we samen onderzoeken, is: **wat drijft mij eigenlijk?** Volgens deze methode zijn dat voornamelijk twee motieven: het streven naar zelfbevestiging – laten zien dat je iets kunt, zelfvertrouwen hebben, je krachtig voelen – en het verlangen om verbonden te zijn met anderen.’

‘Die tweedeling komt in alle grote theorieën terug,’ vult Hermans aan. ‘De persoonlijkheidspsycholoog Andras Angyal noemde ze *autonomie* en *homonomie*, de psycholoog David Bakan koos voor *agency* en *communio*, en iedereen kent yin en yang. Het is een diepgewortelde strijd in onszelf die ons veel spanning oplevert.’ De vraag is: **hoe ga je om met die tegenstrijdige gevoelens?** Hermans: ‘Door ze onder-

ogen te zien, rek je de ruimte in jezelf op en kunnen tegenstrijdige drijfveren naast elkaar bestaan. Als ze allebei maar de ruimte krijgen.’

MEER IN BALANS

Om onze drijfveren te achterhalen is het zaak om op zoek te gaan naar de gevoelens die we bij belangrijke gebeurtenissen in het leven ervaren en hebben ervaren. Wanneer voelden we ons vooral krachtig? In welke periodes was er saamhorigheid? Bij welke kwestie was er sprake van machteloosheid, of juist liefde? De gevoelens die we aan die voorvallen verbinden, maken duidelijk welke van de twee drijfveren eraan ten grondslag lagen: was het vooral zelfbevestiging (het Z-motief) of verbondenheid met de ander (het A-motief)?

‘Bij mensen die vastlopen is er vaak een disbalans: een van de twee drijfveren is veel sterker aanwezig dan de andere,’ legt Litmaath uit. Ze begeleidde bijvoorbeeld een vrouw die heel krachtig leek, maar zich alleen maar zo krachtig bleek te kunnen opstellen zolang ze applaus kreeg. ‘Ze leek dus een sterk Z-motief te hebben, maar liet zich in feite voortdurend leiden door het A-motief: het verlangen om bevestigd te worden door anderen. Wat ze nodig had, was meer zelfbevestiging. Hoe kon ze zich ook onafhankelijk van het oordeel van een ander sterk gaan voelen? Om dat te achterhalen keken we welke gevoelens ze had genoteerd bij belangrijke gebeurtenissen: op welke momenten had ze juist autonomie of zelfvertrouwen gevoeld? En wat kon ze ondernemen om die gevoelens vaker te creëren?’

Ook Rob Hannen ontdekte dat de drijfveer om met anderen verbonden te zijn altijd onevenredig veel ruimte

heeft ingenomen in zijn leven. Dat inzicht heeft hem ertoe gezet zijn studie onderwijskunde weer op te pakken – het huishouden gaat heus ook door zonder hem. ‘Nog even en dan zitten al mijn kinderen op het middelbaar onderwijs. Dan wil ik meer tijd nemen om ook iets met die studie te gaan dóén.’ Hij houdt nu een dagboek bij waarin hij noteert op welke momenten het streven naar zelfbevestiging meer uit de verf komt. ‘Als ik bijvoorbeeld tijdens de competitie die ik begeleid, op mijn strepen ga staan in plaats van de lieve vrede maar te bewaren.’

STOER WIJF

Wat Litmaath tegenkomt bij veel mensen die ze begeleidt, is een gevoel van eenzaamheid gecombineerd met de angst om kwetsbaar te zijn. ‘We onderzoeken dan welke ervaringen in het leven daaraan bijgedragen hebben. Het is een belangrijke zelfconfrontatievraag: **wat heb je van jongs af aan geleerd om het in moeilijke situaties te redden?** Een van de hulpvragen die ik daarbij bijvoorbeeld stel is: wat was de essentie van je opvoeding? Veel van deze cliënten blijken dan te hebben ge-

leerd om zich altijd groot te houden, door te gaan, te doen alsof er niks aan de hand is. Ze kregen er zelfs complimenten voor, als ze zonder een kink over een afwijzing heen stapten. Vind je het gek dat ze zich in hun volwassen leven geregeld alleen voelen staan? Dat “stoere wijf” dat ze van buiten lijken te zijn, heeft óók de drijfveer om zich verbonden te voelen en gevoelens van verdriet te delen. Aan hen de uitdaging om die stap in het vervolg te zetten.’

Het gekke is: van de mensen om ons heen denken we feilloos te weten welk gedrag ze eens onder ogen zouden moeten zien. Die vriendschap die de ander laat verwateren doordat ze in haar gestreste leven nooit tijd meer heeft voor een etentje – moet ze niet eens prioriteiten leren stellen? En die partner die midden in de chaos van een vol aanrecht en rondslingerend speelgoed gewoon op de bank de krant gaat liggen lezen: denkt hij alleen maar aan zichzelf? Klinisch psycholoog Leon Seltzer schrijft daarover in zijn blog op *Psychology Today*: ‘De belangrijkste reden waarom we de confrontatie met anderen aangaan, is

dat we te bang zijn om de confrontatie met onszelf aan te gaan. Maar de groei en verandering die we werkelijk nodig hebben, komt veeleer voort uit zelfconfrontatie.’

TIJD VOOR ZELFREFLECTIE

Wat kunnen we van die ergernis over anderen leren? Zou het misschien kunnen zijn dat het de krant lezende partner beter lukt eerst voor zichzelf te zorgen voordat hij voor anderen zorgt? Moesten wij ook niet eens...? En die vriendin die de vriendschap wat laat verwateren, luistert die wellicht beter naar haar gevoel? Een gevoel dat zegt dat jullie elkaar misschien niet zoveel meer te vertellen hebben?

In een van de langst lopende onderzoeken in de psychologie, de Grant Study, werden 268 Harvard-studenten 75 jaar lang gevolgd. Onder die deelnemers was een groep mannen die als jongvolwassenen veel van hun problemen op anderen projecteerden. Tegenvallende studieresultaten lagen volgens hen aan die slechte docent, relatieproblemen waren te wijten aan het slechte voorbeeld dat de ouders gaven. Degenen die dat als rijpere volwassene bléven doen, waren precies degenen die er niet in slaagden goed te functioneren in het volwassen leven – ze raakten bijvoorbeeld veel vaker verslaafd of chronisch depressief. Zelfreflectie, daarentegen, hing juist samen met gezondheid en geluk. Wat de Harvard-onderzoekers ons vertellen, is dat het misschien toch niet zo’n gek idee is om het vakantieboek eens een dagje opzij te leggen. Om in plaats daarvan bij het licht van de olielamp te gaan zitten met een opschriftboek. Want als u écht eerlijk bent tegen uzelf, zou u weleens heel wat meer balans kunnen creëren. //

Durft u eerlijk te zijn tegen uzelf? Ga aan de slag met de zelfconfrontatiemethode

ZELF AAN DE SLAG MET DE ZELFCONFRONTATIEMETHODE

Wie gaat werken met de zelfconfrontatiemethode zet met behulp van een coach in een sessie van vier uur de hoogte- en dieptepunten uit zijn leven op papier en krijgt een uitgebreide analyse van de genoteerde gevoelens. **Wilt u deze zomer vast uw eigen zelfonderzoek doen, dan kunnen de volgende vragen daarbij helpen.**

1 Beantwoord de volgende vragen steeds in een kernachtige zin van één of twee regels. (Vul de rechterkolom nog niet in, die komt straks aan bod.)

Welke invloed oefent het verleden op u uit? Zijn er bijvoorbeeld in uw verleden dingen gebeurd of personen geweest die u nog erg bezighouden?

BIJBEHORENDE GEVOELENS

_____ > _____
 _____ > _____

Is er de laatste tijd iets dat of iemand die u erg bezighoudt?

_____ > _____
 _____ > _____

Als u denkt aan de toekomst, is er dan een persoon of gebeurtenis waarvan u verwacht dat die van grote invloed zal zijn op uw leven?

_____ > _____
 _____ > _____

Als u denkt aan de dingen die u nu doet, zowel op het werk als privé, wat is dan belangrijk voor u (in positieve of negatieve zin)?

_____ > _____
 _____ > _____

Waar kunt u erg van genieten?

_____ > _____
 _____ > _____

Waarover denkt u de laatste tijd veel na? Zijn er zaken waarover u loopt te tobben of die u op andere wijze aan het denken brengen?

BIJBEHORENDE GEVOELENS

_____ > _____
 _____ > _____

Is er iemand in uw leven met wie u niet kunt opschieten; tegen wie u zich afzet? Op wie zou u beslist niet willen lijken? U mag ook meerdere personen beschrijven.

_____ > _____
 _____ > _____

Is er een groep of een slag mensen bij wie u zich niet thuis voelt? Of waaraan u een hekel heeft? Met wie u zich niet verwant voelt?

_____ > _____
 _____ > _____

Met welke persoon in uw leven kunt u heel goed opschieten?

_____ > _____
 _____ > _____

Is er een groep mensen in uw leven die erg belangrijk voor u is of bij wie u zich thuis voelt?

_____ > _____
 _____ > _____

Wat vindt u van de maatschappij en van de plaats die u daarin heeft? Zijn er bijvoorbeeld kwesties in onze maatschappij die grote invloed op u uitoefenen?

_____ > _____
 _____ > _____

Wanneer u nu alles wat u heeft opgeschreven overweegt, zijn er dan zaken die u heeft overgeslagen maar die toch belangrijk voor u zijn?

_____ > _____
 _____ > _____



Wat voelt u bij de beschrijvingen uit uw leven? Schrijf in de rechterkolom bij elk antwoord de gevoelens op die u daar het sterkst bij heeft. Gevoelens kunnen vanzelfsprekend bij meerdere antwoorden terugkomen. U kunt zelf gevoelens opschrijven of kiezen uit:

(Z)elf: eigenwaarde / krachtigheid / zelfverzekerdheid / trots / energie / vrijheid

(A)nder: zorgzaamheid / liefde / tederheid / intimiteit / saamhorigheid / warmte

(P)ositief: vreugde / geluk / genieten / rust / vertrouwen / veiligheid

(N)egatief: machteloosheid / angst / schuld / kwaadheid / eenzaamheid / schaamte



Maak een moodboard van wie u wilt zijn. Print foto's, knip beelden en woorden uit of ga los op Pinterest. Psycholoog Mieke Litmaath: 'De vraag wie je wilt zijn, is de belangrijkste vraag om in beweging te komen. Wie bezig is met "Ik wil vaker nee zeggen" heeft vooral helder waar hij van weg wil. Wie zegt "Ik wil vrij zijn" weet waar hij naartoe wil. Probeer daarom een bord te maken waarvan je ogen gaan stralen.'

DEEL UW MOODBOARD

Mooi bord gemaakt? Anderen laten weten wat uw doel is, kan motiveren om ook daadwerkelijk stappen in die richting te zetten. Dus scan uw moodboard in en deel het op de Facebook-, Twitter- of Pinterest-pagina van Psychologie Magazine, onder de hashtag #wieikwilzijn



Bekijk nu welke gevoelspatronen terugkomen bij meerdere antwoorden.

* Bijvoorbeeld: ervoer u bij een belangrijke gebeurtenis uit uw verleden veel machteloosheid en zeer weinig vrijheid en saamhorigheid, en ziet u datzelfde gevoelspatroon met betrekking tot de persoon tegen wie u zich in uw huidige leven afzet? Stel uzelf dan de vraag: wat maakt dat deze, misschien op het oog verschillende, situaties hetzelfde gevoelspatroon opleveren?

* Ziet u ook een patroon in uw motieven? Is er balans tussen uw verlangen naar zelfbevestiging (Z-gevoelens) en uw verlangen naar verbondenheid met anderen (A-gevoelens)? Zo niet: hoe zou u meer evenwicht in uw drijfveren kunnen creëren?

* Is er sprake van voldoende emotionele diversiteit in uw gevoelens? Het is gezond – letterlijk: de kans op doktersbezoek gaat ermee omlaag – om zowel positieve (P) als negatieve (N) gevoelens te kunnen uiten. Met alleen negatieve gevoelens ligt een depressie op de loer. Noteert u alleen positieve gevoelens, vraag u dan eens af hoe u zich verhoudt tot negatieve gevoelens. Stopt u ze weg? Wat doet u met gevoelens van angst of woede als u belandt in een conflict of benarde situatie?

TOCH EEN COACH NODIG?

- Voor meer informatie over de zelfconfrontatiemethode en adressen van coaches: zkmvereniging.nl
- Ook op de site van trainingsbureau Schouten & Nelissen meer informatie over deze aanpak: sn.nl/zkm