

Uitleg van het Zelf

Vaak beschrijven we onszelf met een hele hoop woorden. Je zegt dan bijvoorbeeld dat je spontaan bent, open, een gevoelsmens, of je waarschuwt mensen dat je in de loop der tijd een muurtje om je heen hebt gebouwd. En hoewel dit allemaal heel echt kan voelen, hebben we ook hier vooral te maken met *taal*.

Misschien denk je nu: ja maar wacht even, als ik in de spiegel kijk, dan zie ik toch dat ik dik ben, of lelijk? Of, ander voorbeeld: ik heb die baan niet gekregen omdat ik niet goed genoeg ben. Dat beeld ik me toch niet in? Dat is gewoon zo!

Overtuigingen over onszelf kunnen gebaseerd zijn op wat we zien en meemaken. Maar vervolgens zijn het vooral *woorden* die ervoor zorgen dat we onszelf negatief gaan beoordelen.

Stel dat je thuis een kopje hebt staan dat zo lelijk is, dat het bijna grappig is. Iedereen die op bezoek komt, beaamt dat dit toch echt wel het lelijkste kopje ter wereld is. Dat is dus *echt* zo (denk je). Vervolgens sterft de mensheid uit door een of ander virus. Alle andere diersoorten overleven. Een groep apen komt jouw kamer binnen en ziet het kopje.

Wat zullen ze denken of zeggen? Ze hebben geen woorden als 'lelijk' in hun hoofd, dus die kunnen ze niet gebruiken. En dus zal het lelijkste kopje ter wereld niet meer lelijk zijn als er geen mensen meer zijn.



Het punt is hier: *zelfs de meest invoelbare (negatieve) overtuigingen worden door taal gevoed*. Als jij 140 kilo weegt en je jezelf dik noemt, dan doe je dit met woorden. Je kunt dat alleen maar vinden omdat je dat woord zo serieus neemt. Snap je wat ik bedoel? Woorden kunnen daarmee de pijn onnodig versterken. En dus wordt het hoog tijd om ook hier wat lucht in die taal te gaan blazen.

Je komt hier bij het begrip 'zelfbeeld'. Vaak is dit beeld dus niet eenduidig positief, en vinden we onszelf dik, lelijk, dom, slecht, slap, waardeloos of niet goed genoeg. Je kunt je voorstellen dat defusie ook bij dat soort gedachten bijzonder effectief kan zijn. Want inderdaad: eigenlijk roept *ons rare verstand* al die dingen tegen ons, en hebben we dus vooral last van rare woorden!

Het kan heel gek voelen om te bedenken dat je zelfbeeld eigenlijk iets is wat geprogrammeerd is door je verleden. Maar toch zullen veel mensen erkennen dat ze niet zelf gekozen hebben voor deze overtuigingen. Want zeg nu zelf, heb jij ooit bewust gedacht: weet je wat, ik ga mezelf vanaf nu elke dag dik, lelijk, dom, slecht, slap, zwak, waardeloos of niet goed genoeg noemen.

?

Nee toch? Met andere woorden: dat zelfbeeld van jou is er van buitenaf in geramd. Dit kan gebeurd zijn door vervelende ervaringen in je verleden, maar ook door puur toeval, of omdat je gewoon een heel vervelend verstand hebt. Als het goed is, weet je nu wat je eventueel met dat zware verleden kunt doen. Als je die geschiedenis actief met je meedraagt (rugzak op je buik), dan kan het zijn dat er alsnog een hoop lijden overblijft in je hoofd. En dus wordt het hoog tijd om ook de woorden/gedachten die dit lijden veroorzaken wat minder serieus te gaan nemen.

Heel belangrijk is dat je daarbij niet alleen kijkt naar de negatieve overtuigingen die je over jezelf hebt, maar ook naar de positieve. Vaak willen we een negatief zelfbeeld maar wat graag inruilen voor een positief zelfbeeld. Veel therapieën doen dat, door je te programmeren met nieuwe gedachten die zeggen dat je juist heel knap bent, slim of goed. Het probleem is dan dat dit soort positieve overtuigingen je vervolgens net zo hard in de weg kunnen gaan zitten.

Bijvoorbeeld: stel, je bent ervan overtuigd dat je lief en sociaal bent. Je gelooft dat helemaal en probeert zo veel mogelijk lieve dingen te doen naar anderen toe. Vervolgens heb je een keer slecht geslapen en maak je ruzie met je partner om iets onbenulligs. Je bent dan dus eigenlijk even niet zo lief. Vervolgens kun je daar heel veel last van krijgen, omdat je nu ineens van je eigen, zelfgebouwde voetstuk af dondert.

Ander voorbeeld: je vindt dat je een goede vader of moeder bent. Vervolgens moet je dit dus ook altijd zijn. Als je dan een keer een steek laat vallen door bijvoorbeeld een keer niet 100% aandacht te hebben voor je kind, voldoe je niet aan je eigen zelfbeeld en voel je je schuldig.

Snap je waar ik naartoe wil? Zodra je overtuigingen over jezelf heel serieus gaat nemen, mag je eigenlijk niet meer menselijk zijn. Je voelt je dan rot omdat je bijvoorbeeld niet aan een schoonheidsideaal voldoet, of je baalt omdat je weer eens een keer iets niet perfect gedaan hebt.

Kun je zelf een paar voorbeelden bedenken van overtuigingen die jou dikwijls in een wurggreep houden?

Kruis maar aan welke overtuigingen je bij jezelf herkent. Hoe denk je over jezelf, en wat moet je van jezelf zijn?

Ik ben ...

Dik	Druk	Een aansteller
Lief	Niet goed genoeg	Slap
Gesloten	Een goede ouder	Een angsthaas
Zwak	Lelijk	Open
Spontaan	Sociaal	Een goede vriend
Gevoelig	Zorgzaam	Aardig
Sterk	Slecht	Oud
Dom	Positief	Waardeloos
Anders, namelijk		

Kijk even naar de overtuigingen die je hebt opgeschreven en maak een top 3 van de overtuigingen die je het meeste raken. Dit kunnen dus zowel positieve als negatieve overtuigingen zijn:

- 1
- 2
- 3

De vraag is of je bereid bent om ook op deze drie overtuigingen defusie toe te gaan passen. Zeg de overtuiging dus minimaal 90 seconden hardop, gebruik gekke stemmetjes en maak de overtuigingen lekker belachelijk.

Op die manier kun je jezelf een beetje meer loswaken van je verstand en je strenge zelfbeeld. Je zelfbeeld is niet iets waar je altijd aan hoeft te voldoen, of iets waar je je zomaar door moet laten leiden. Door ook hier bewust afstand te nemen van de taal creëer je ruimte om te kunnen zijn wie je werkelijk bent.