

Nieuwsbrief Psychologen-Uithoorn

mei 2016



www.psychologen-Uithoorn.nl

ZELFBEELD

Selectieve waarneming en selectief geheugen (uit: Negatief zelfbeeld van Manja de Neef)

In de cognitieve gedragstherapie wordt een negatief zelfbeeld vergeleken met een vooroordeel. Een vooroordeel betekent dat je een vaststaand oordeel hebt over een persoon of over een groep. 'Etikettenplakkerij' zegt men ook wel of 'door een gekleurde bril kijken'.

Om te begrijpen hoe je tot een vooroordeel komt, is het eerst goed te weten hoe je geheugen werkt. Vanaf onze geboorte worden we voortdurend gebombardeerd met informatie en indrukken die opgeslagen worden in het geheugen, in het 'archief' zou je kunnen zeggen. Zoals in alle archieven, wordt ook ons geheugen geordend, gerubriceerd en gegroepeerd. Dingen die bij elkaar horen komen bij elkaar in één doos. En iedere doos krijgt een etiket met een pakkende tekst die aangeeft wat erin zit. Zo zou je je dat ongeveer voor kunnen stellen. Je hoeft er niets voor te doen, het geheugen gaat zijn eigen gang en begint al op heel jonge leeftijd met deze ordening. Iedere nieuwe indruk die je opdoet moet opgeborgen worden, dus zoekt het geheugen er de meest geschikte doos voor.

Ordenen, groeperen, rubriceren en etiketten plakken is nuttig. De wereld om je heen wordt overzichtelijker. Als je iets nieuws meemaakt schemert de blauwdruk op de achtergrond en bepaalt daarmee hoe je de wereld waarneemt. Je hebt snel in de gaten waar deze nieuwe ervaring bij hoort, in welke doos hij hoort. Dat is handig want dan heb je automatisch een idee wat je te wachten staat en wat je moet doen. Ook kun je snel een onderscheid maken tussen informatie die belangrijk is en informatie die veel minder belangrijk is of die je kunt negeren. Niet alleen informatie over de buitenwereld en over andere mensen wordt geordend en van een etiket voorzien. Hetzelfde proces vindt plaats bij informatie die gaat over jou. En dat is heel wat. Hoe je toegesproken wordt, hoe je benaderd wordt, hoe je je gedraagt en hoe je het er vanaf brengt, het wordt allemaal opgeslagen.

Helaas kan er van alles mis gaan bij het archiveren. Waardoor je je in de loop van je leven een onnodig negatief beeld van jezelf kunt vormen. Een negatief vooroordeel over jezelf. En zonder dat je je daar bewust van bent, heeft dat vooroordeel tot gevolg dat bepaalde informatie gemakkelijk doorkomt en andere informatie moeilijk of helemaal niet.

Dat noemen we 'selectieve waarneming'. Informatie die past bij het vooroordeel wordt gemakkelijk opgenomen en bevestigt het vooroordeel. Maar informatie die niet past wordt niet opgemerkt of wordt zo vervormd dat het alsnog past.

Een **negatief zelfbeeld** is een negatief oordeel over jezelf. Je bent ervan overtuigd dat je waardeloos bent, of dom, dat je niets kunt of dat je er niet bij hoort. Of dat je niet gezien wordt. 'Ik ben mislukt', 'ik ben een sukkel', 'ze zien me niet staan' prijkt op het etiket van de archief doos die bestemd is voor indrukken over jezelf. Als je jezelf als een mislukking beoordeelt is de kans groot dat je vooral je mislukkingen ziet. Als je wel ergens in slaagt of je wordt bijvoorbeeld wel opgenomen in een groepje, dan is de kans groot dat je dat nauwelijks opvalt of dat het weinig gewicht in de schaal legt. Of dat je het ziet als een toevalligheid of als de verdienste van anderen. Of dat je vindt dat er toch ook nog wel het nodige is aan te merken op dat succesje. De kans in dat laatste geval is groot dat de positieve ervaring toch terecht komt in de doos met het etiket 'mislukking'. Hetzelfde proces speelt zich af als je terugdenkt aan dingen die je vroeger hebt gezien of gehoord, gezegd of gedaan of die je hebt meegemaakt. Je herinnert je vooral die dingen die passen bij je zelfbeeld en dat zijn dus vooral negatieve ervaringen. Kritiek die je kreeg bij een spreekbeurt en de conclusie die je eraan verbond: "Ik ben dom". Die keer dat je viel met gymnastiek met als conclusie 'onhandig'. Die keer dat je iets belangrijks te vertellen had en niemand luisterde: 'niet interessant'.

Het gevolg van selectieve waarneming en selectief geheugen is dat je steeds weer bevestigd wordt in je vooroordeel. En dat gaat ook op voor een negatief zelfbeeld. Die doos puilt zo langzamerhand uit. Wil je dat doorbreken dan moet je een andere bril opzetten, actief op zoek gaan naar nieuwe positieve informatie en andere ervaringen opdoen.

Het zit niet alleen in je hoofd. Een belangrijk aspect van het zelfbeeld is hoe je je gedraagt. Een persoon die negatief over zichzelf denkt, gedraagt zich anders dan iemand die positief over zichzelf denkt. Je gedraagt je meestal in overeenstemming met hoe je je voelt. Als je ervan overtuigd bent dat je dom bent, stel je geen vragen in een zaal vol mensen. Ben je ervan overtuigd dat je onhandig bent, dan laat je klussen in huis aan een ander over. Het lijkt logisch dat je gedrag een gevolg is van je gevoel. Toch is dat niet het hele verhaal. Je gevoel is net zo goed een gevolg van je gedrag. Je observeert je eigen gedrag en op grond daarvan trek je conclusies over wie je bent, over je persoonlijkheid en je eigenschappen. Als je je zelfbeeld wilt verstevigen, moet je niet alleen anders naar jezelf gaan kijken. Het is minstens zo belangrijk dat je andere dingen gaat doen.

Acht manieren om meer positieve dingen van jezelf te ontdekken:

(uit: Negatief zelfbeeld van Manja de Neef)

1. Verlaag je eisen: als je alleen maar hele grote prestaties de moeite waard vindt, zal je misschien niet veel ontdekken. Probeer daarom eens de lat wat lager te leggen en kijk wat er gebeurt als je niet zo streng bent in je oordeel. Let op kleine feitjes en gebeurtenissen, ook op de allerkleinste. En waardeer jezelf voor de inzet in plaats van alleen maar naar het resultaat te kijken.

2. Deel grote feiten op in meerdere kleine: vaak kun je grote positieve gebeurtenissen heel gemakkelijk opdelen in kleinere stukjes. Sta er eens bij stil wat je allemaal hebt gedaan om tot dat grote feit te komen. Loop alles nog eens na en bekijk alle ingrediënten apart. Waren er dingen bij die je nog niet eerder deed, dan verdient dat misschien een aparte vermelding. Kon je je ontspannen, terwijl het toch een moeilijke klus was? Onthoud het! Kon je ervan genieten? Ook dat telt.

3. Houd rekening met de omstandigheden: je stemming en conditie kunnen van dag tot dag verschillen en je daadkracht en moed fluctueren mee. Het is verstandig om je eisen daaraan aan te passen. Als je een griep onder de leden hebt en hoge koorts kun je niet net als anders naar je werk of school en daarnaast huiswerk of huishouden doen en ook nog attent zijn. Op een dag dat je je somber voelt, kun je niet verwachten dat er net zoveel uit je handen komt als anders. Als je rekening houdt met de omstandigheden, geef je jezelf een kans om toch positieve feitjes te ontdekken. Bekijk het zo: 'Ondanks mijn somberheid heb ik toch....' Dat maakt het makkelijker om iets positiefs te bedenken.

4. Herhaling is belangrijk: denk niet dat als je een gebeurtenis al eens hebt opgemerkt dat het dan de volgende keer niet meer nodig is, of niet meer geldt. Blijf deze gebeurtenis steeds weer opmerken, als je er een positief gevoel over hebt. Probeer de dingen die je vroeger moeilijk vond of niet durfde, niet al te snel als gewoon of normaal te zien. Ze zijn bijzonder en de kunst is dat te blijven opmerken.

5. Maak het persoonlijk: het is voor mensen met een negatief zelfbeeld vaak moeilijk, zeker in het begin, om een eigen aandeel te ontdekken in plezierige gebeurtenissen. Ze beschrijven een gebeurtenis in onzijdige termen. ('vriendinnen gesproken, de sfeer was goed') Of ze laten de eer aan een ander ('vriendinnen gesproken, ze waren aardig tegen mij'). Vraag je eens af wat jouw aandeel was, je had er vast iets mee te maken dat de sfeer goed was en dat je vriendinnen aardig tegen je deden. Zie je eigen aandeel.

6. Houd censuur buiten de deur: je zult wel gemerkt hebben dat als je iets positiefs hebt ontdekt, je een sterke neiging kunt voelen om er iets negatiefs aan toe te voegen. Je bagatelliseert het ('maar het stelde niet veel voor'), je verontschuldigt je ('maar ik kon ook niet anders') of je voert beperkende omstandigheden aan ('maar ik ben er wel door anderen bij geholpen, alleen was het me niet gelukt'). Misschien geloof je die censuur zelfs en haal je het positieve onderuit. Niet doen dus!

7. Kijk ook eens een andere kant op: het kan voorkomen dat je vooral feiten opmerkt die maar uit een beperkt levensgebied afkomstig zijn. Sommige mensen letten alleen op (grote) prestaties, anderen zien alleen dingen die te maken hebben met het klaarstaan voor anderen. Als het zelfbeeld gebaseerd is op maar één gebied, is het wankeler dan nodig. Loopt het op dat gebied niet soepel, dan heb je niet veel om op terug te vallen. Bedenk dat het leven uit meer bestaat dan alleen uit prestaties of dienstbaarheid. Let ook eens op andere gebieden, zoals genieten, assertiviteit, hobby's, de relatie met je vader, moeder, vriend of vriendin, lachen en humor, sport, je uiterlijk en nog vele andere gebieden. Heb je daar iets positiefs over te melden, doe het dan!

8. Let op de dingen die je moeilijk vindt: je kunt speciale aandacht besteden aan bepaalde moeilijkheden die je in het dagelijks leven ondervindt. Als je het bijvoorbeeld moeilijk vindt om kritiek te uiten, kun je je een tijdlang vooral concentreren op de keren dat je wel kritiek durfde te uiten, ook al was het heel mild. Of als je er moeite mee hebt om niet teveel te snoepen, let je op alle keren dat je het niet gedaan hebt. Je hoeft nog niets te veranderen, je hoeft alleen maar goed op te letten wat je wel doet.

Veel succes!

Bij voldoende aanmeldingen gaan de volgende cursussen in september 2016 weer van start:

- **Voluit Leven** (volwassenen): dinsdag van 19.00 tot 20.30 uur.
- **Mindfulness voor jongeren** (16-24 jaar): maandag van 19.00-20.30 uur.



www.psychologen-uithoorn.nl

- **Praktijk Van 't Hoff:** 06-51994830 - liesbeth@psychologen-uithoorn.nl
- **Praktijk Klerks:** 06-40418725 - nicoletteklerks@hetnet.nl