

JE BENT
GOED
ZOALS
JE BENT



We hebben allemaal een trukendoos om ons zelfbeeld te verbeteren. Maar alleen door eerlijk te kijken, ontwikkel je jezelf echt, zegt sociaal psycholoog Roos Vonk.

– INTERVIEW CLEMENTINE VAN WIJNGAARDEN HANDLETTERING REBECCA ZWANZIG –

In je boek *Mijn ego heeft altijd gelijk* zeg je dat de lezer niet te veel tips & tools moet verwachten. “Ik wil vooral meer inzicht geven in alle onderliggende psychologische processen. In trucs of how to’s om je zelfvertrouwen of zelfkennis te verbeteren, geloof ik niet zo. Als je doorziet hoe het werkt, kun je ermee aan de slag – op een manier die bij je past.”

Je stelt dat wij mensen veel illusies over onszelf hebben. Kun je dat uitleggen? “We zijn er over het algemeen van overtuigd dat het beeld dat we van onszelf

hebben, klopt. Het uitgangspunt is dat we naar binnen kunnen kijken via introspectie, maar we houden er geen rekening mee dat er ook onbewust van alles gebeurt. Dat komt door ons psychologische afweersysteem. Lichamelijk werkt het net zo: je realiseert je eigenlijk zelden dat je immuunsysteem een schadelijke bacterie buiten de deur heeft gehouden. Zo werkt het ook met psychisch ongerief: onze afweer is continu bezig om dingen om te buigen die vervelend zijn of pijn doen. We beschikken over een enorm arsenaal aan psychologische trucs om ons welbevinden en zelfbeeld te verbeteren.”

Je noemt dat onze ‘huisapotheek’. Wat voor middeltjes zitten daarin?

“Onderzoekers hebben er inmiddels zestig geïdentificeerd, maar er komen steeds meer trucs bij. Een veel voorkomende is: vooral positieve dingen van jezelf onthouden en het negatieve liever vergeten. Een andere is dat we bij negatieve feedback de betrouwbaarheid van de test of de beoordelaar in twijfel trekken. Dan heb je nog het gegeven dat mensen graag *hinein-interpretieren*. Stel, je leest dat introverten succesvoller zijn dan extraverten. Dan gaat je brein vervolgens op zoek naar aanwijzingen dat je introvert bent – en andersom.”

Waarom is het zo belangrijk om door te krijgen dat je die trucs inzet?

“Omdat je jezelf ermee voor de gek houdt, en dat staat zelfkennis in de weg. Bovendien maakt het ons vatbaarder voor manipulatie. We vertrouwen vaak blindelings op onze gedachten en gevoelens, en realiseren ons niet hoe sterk ze worden beïnvloed door externe factoren als cultuur, marketing en media. Sterker nog: we denken meestal dat ‘anderen’ makkelijk beïnvloedbaar zijn en wijzelf niet. We overschatten ons eigen oordeelsvermogen. Op zich is een positief zelfbeeld goed natuurlijk, maar het nadeel is dat het ons belemmert van fouten te leren.”

Welke trucs je gebruikt, is afhankelijk van de mate van zelfwaardering, zeg je in je boek.

“Hoewel we allemaal zowel een narcistisch deel in ons hebben als een onzekere topper die bevestiging van anderen nodig heeft, zijn er grote verschillen. Mensen met veel zelfvertrouwen of zelfwaardering zijn over het algemeen iets gelukkiger, maar vaak voortdurend bezig met het beschermen van hun ego. Als iemand ze ergens op aanspreekt, ligt het vaak aan de ander, die ‘stom’ is of het bij het verkeerde eind heeft. Mensen met een lagere zelfwaardering willen aardig gevonden worden en bevestiging krijgen. Zij richten hun antenne vaker naar binnen en vragen zich af: wat vind ik hier zelf van? Die laatste groep is over het algemeen eerder gedeprimeerd: je psychologische afweersysteem zorgt er immers voor dat je je lekker voelt. Maar bij een laag zelfbeeld ben je iets realistischer – en zie je de downfalls meer zoals ze zijn.” >

Is voor zelfkennis introspectie nodig?

“Het proberen te begrijpen waar gevoelens of gedachtepatronen nou eigenlijk vandaan komen – misschien ben je in je kindertijd niet genoeg gewaardeerd of gepest – kan verlichting brengen omdat het een gevoel van controle en betekenis geeft. We weten inmiddels dat dit soort zelfreflectie niet per definitie leidt tot beter zelfinzicht, maar je gaat er wel meer van piekeren. Dat gepieker is gericht op het veranderen, controleren of voorkomen van iets ongewilds, waardoor je geen contact meer maakt met de realiteit van dat moment.

Een alternatief is jezelf wat-vragen stellen: wat voel ik? Wat doet dit met me? Je hoeft niet per se te weten waarom dat zo is of waar het vandaan komt. Accepteer dat niet alles grijpbaar is.”

Kunnen mindfulnessoefeningen dan helpen?

“Ja, die kunnen zeker bijdragen. Dat geldt ook voor cognitieve gedragstherapie, waarmee je wordt getraind om te observeren zonder te willen verklaren of veranderen. Maar vooral het ontwikkelen van zelfcompassie is erg belangrijk. Daarbij is het uitgangspunt dat je goed bent zoals je bent. Dat je er mag zijn, gewoon omdat je er bent.”

Is er een link met het boeddhisme?

“Het begrip zelfcompassie komt inderdaad voort uit de boeddhistische levensfilosofie: ‘alles wat er is, mag er zijn’. Dat geldt voor elke tegenslag in je leven, je ervaringen van afwijzingen of mislukking, je minpunten, je donkere gedachten, je kwade bedoelingen. Op die manier kun je jezelf ten volle zien zoals je bent. Zelfcompassie kun je net als mindfulness trainen.”

Toch zeg je ook dat het echte werk pas kan beginnen in het contact met anderen.

“Het is nu eenmaal makkelijker om trouw te zijn aan jezelf als je in je eentje zit te mediteren. Het wordt een stuk lastiger om authentiek te blijven in het contact met anderen. Als je jezelf bijvoorbeeld de hele tijd beter probeert voor te doen dan je bent, dus slimmer probeert te zijn of liever, leuker of stoerder, kun je nooit echt ontspannen of je werkelijk verbonden voelen met de mensen om je heen.”

‘STEL JEZELF
WAT-VRAGEN:
WAT VOEL IK?
WAT DOET
DIT MET ME?
JE HOEFT
NIET PER SE
TE WETEN
WAAROM DAT
ZO IS’

Feedback noem je als belangrijke bron om tot meer zelfinzicht te komen.

“Onze zelfkennis, -waardering en -ontwikkeling zijn grotendeels verweven met onze sociale relaties. Eigenlijk kun je alleen via anderen ontdekken wie je bent en tot ontwikkeling komen. Door de manier waarop anderen op ons reageren en feedback geven.”

Echt goede feedback geven is nog zo makkelijk niet.

“Nee. Veel mensen kennen de sandwichmethode. Daarbij begin je positief: moet je horen, ik vind dit leuk aan

jou, jij doet dit en dat goed. Maar de ander voelt al dat er een 'maar' komt, dus die is gewapend, zet zich schrap. De meesten weten dat het eigenlijke gesprek na die 'maar' komt. Beter is het om de weerstand van de ander te omzeilen door een bochtje om het ego heen te maken. Neem eerst de verschillende motieven onder de loep waardoor mensen worden geleid, ik noem er vier in mijn boek. Een van de belangrijkste is het motief om te leren, te ontwikkelen en te groeien: het zelfverbeteringsmotief. Dat heeft ieder mens, dus dat kun je aanwakkeren."

En wat als iemand niet openstaat voor goede feedback?

"Je kunt alleen feedback geven op dingen die 'verbeterd' kunnen worden. Zelf vind ik deze uitspraak een heel goede om naar te leven: 'Behandel mensen zoals je denkt dat ze kunnen worden, dan worden ze zo. Behandel mensen zoals ze zijn, dan blijven ze zo.' Maar sommige dingen kun je niet veranderen. Je kunt er wel iets over zeggen, maar alleen bij mensen die zichzelf hebben geaccepteerd zoals ze zijn, en die weten dat ze leuke en minder leuke kanten hebben."

In je boek passeert nog zo veel meer de revue, kunnen we het zien als je levenswerk?

"Er komen heel veel lijnen samen inderdaad. Niet alleen wetenschap, maar ook mijn eigen onderzoek en ervaringen in mijn werk als coach. Ik heb het ego altijd interessant gevonden. Op mijn website zijn ook colleges van mij voor studenten over dit onderwerp te vinden. Toch heb ik het schrijven aan dit boek lang voor me uit geschoven, misschien omdat ik zó goed wist wat erin moest staan dat ik het schrijven niet meer zo spannend vond. Tegelijkertijd vond ik wel dat ik een boek moest maken over iets waar ik echt verstand van heb. En juist omdat ik er zo veel over wist, was het een hele kluit: er staat veel in, maar ik moest ook heel veel weglaten."

Je draagt je boek op aan 'Bobbie: die het me voordeed. Leven met vuur, met overgave, zonder ego'.

"Hahaha ja. Bobbie was mijn hond. Het grappige is dat wij mensen van alles moeten doen om boven ons ego en onze oordelen uit te stijgen, terwijl het bij dieren vanzelf

gaat. Een dier kan best een pleaser zijn omdat dat gedrag hem iets oplevert, maar hij is niet bezig met de vraag of hij wel goed genoeg is en er mag zijn. Hij is er gewoon. Die onbevangingheid, het precies aanvaarden zoals het is, dat vind ik verfrissend." ●

ROOS VONK (1960) is hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Ze doet onderzoek en ze geeft les aan studenten over onderwerpen als zelfkennis, de eerste indruk en mens-dierrelaties. Daarnaast maakt ze wetenschappelijke kennis toegankelijk en toepasbaar via lezingen, columns, artikelen en boeken. Haar meest recente boek heet 'Mijn ego heeft altijd gelijk' (Meulenhoff) en eerder schreef ze onder meer 'Je bent wat je doet' en 'Liefde, lust en ellende'.
