

Een negatief zelfbeeld

In zes stappen naar een nieuw denkspoor

Hania Kaufmann (h.kaufmann@uva.nl) is cognitief gedragstherapeut en werkt als studentenpsycholoog.

Sophie Tjebbes (s.tjebbes@uva.nl) is cognitief gedragstherapeut in opleiding en werkt als studentenpsycholoog.

De Negatief Zelfbeeld Groep richt zich op studenten die zichzelf onterecht dom, lelijk, saai, of onaantrekkelijk vinden, of anderszins last hebben van een negatief zelfbeeld. Toen we kennis namen van het feit dat Kees Korrelboom speciaal voor deze klacht een protocol had ontwikkeld, besloten we een groep te starten die zich daar specifiek op richt. We baseren ons hierbij grotendeels op de Competitive Memory Training (Comet) van Korrelboom (2006). Deze aanpak bleek goed te passen binnen onze kortdurende werkwijze, aangezien het een module is die zelfstandig gegeven kan worden, maar ook als onderdeel van een individuele behandeling. De stappen in de training kunnen in zes tot negen sessies gegeven worden; bij het BSP houden we ons aan zes sessies omdat dit in deze doelgroep voldoende blijkt te zijn. Contra-indicaties voor deze training zijn ernstige persoonlijkheidsproblematiek en stoornissen in de lichaamsbeleving.

De klacht

De adolescentie is een fase waarin een negatief zelfbeeld uiting kan krijgen. Auteurs

over negatief zelfbeeld zijn het eens dat de ervaringen in de jeugd een grote rol spelen bij het ontwikkelen van het zelfbeeld (Fennell, 1997; De Neef, 2010; Korrelboom, 2011). De identiteit wordt in de adolescentie verder ontwikkeld, men komt los van het ouderlijk gezin, men moet zich bewijzen in de volwassen wereld en zich voorbereiden op het werkende leven. Er moeten vaak voor het eerst zelfstandig belangrijke keuzes gemaakt worden. Niet verrassend gaat dit alles gepaard met onzekerheid en twijfel aan zichzelf. Het is opvallend dat het negatief zelfbeeld in bijna alle door BSP gegeven groepen voorkomt; faalangst, sociale onzekerheid, presentatieangst et cetera.

Negatief zelfbeeld is geen DSM-diagnose. Maar de laatste jaren wordt een negatief zelfbeeld door meer wetenschappers gezien als een stoornisoverstijgende klacht. Dit betekent dat het niet alleen een uiting is van depressie of angst, maar als een klacht die op zichzelf behandeld kan worden (Olij et al., 2006)

Negatief zelfbeeld werd vroeger minderwaardigheidscomplex genoemd en wil zeggen dat iemand zichzelf negatief beoordeelt. Dit kan een specifieke negatieve eigen-

schap zijn die betrekking heeft op het innerlijk of uiterlijk (bijvoorbeeld ‘ik ben saai’ of ‘ik ben dik’), maar kan ook slaan op de persoon als geheel (‘ik ben waardeloos’). Een zelfbeeld kan realistisch zijn of niet. Iemand van tweehonderd kilo die zichzelf dik vindt, heeft een negatief maar realistisch zelfbeeld. Oorzaken van een negatief zelfbeeld liggen volgens sommige auteurs in vroege ervaringen (Fennell, 1997), wat we meegemaakt hebben in het leven (Korrelboom, 2011) of aanleg (De Neef, 2010). Volgens Korrelboom ontstaat er met een negatief zelfbeeld een vicieuze 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.’ (Korrelboom, 2006). Volgens Fennell (1997) veroorzaken vroege ervaringen negatieve kernovertuigingen. Om de invloed van deze kernovertuigingen te verminderen worden leefregels gehanteerd, bijvoorbeeld: ‘als ik hard werk, zal niemand merken dat ik dom ben’. Als echter aan de leefregels niet kan worden voldaan, worden de kernovertuigingen geactiveerd, met als gevolg angst of depressie. Volgens De Neef (2010) zijn gevolgen van negatief zelfbeeld onder andere somberheid, weinig ondernemen, minder moed, minder resultaat, minder zelfwaardering, geen nieuwe vaardigheden durven aanleren. Dit geeft vervolgens weer een bevestiging van het negatief zelfbeeld.

Nieuw denkspoor

Doel van de groep is een nieuw, positiever en realistischer zelfbeeld te ontwikkelen.

Hiervoor wordt het principe van contraconditionering toegepast. Naast het negatieve, ingesleten zelfbeeld moet een nieuw denkspoor ontstaan. Het zelfbeeld moet zo realistisch mogelijk worden, niet positiever of negatiever dan waar is. De training heeft niet als doel dat mensen zichzelf helemaal geweldig gaan vinden. Iemand mag zich alsnog ongelukkig voelen over werkelijke aandachtspunten waaraan eventueel gewerkt kan worden. Iemand met een positief zelfbeeld zal zichzelf als persoon minder naar beneden halen; ‘Dom van me, dit heb ik niet slim opgelost. Volgende keer doe ik dat anders. Maar als persoon ben ik de moeite waard.’ De kritiek is dan dus niet meer op de eigen persoon gericht, maar op het gedrag. Als trainer moet je met overtuiging de oefeningen aanbieden, aangezien je de groepsleden in elke stap motiveert oefeningen te doen die indruisen tegen hun gevoel.

Rob heeft zich aangemeld met de al lang bestaande klacht dat hij zichzelf onaantrekkelijk vindt op meerdere vlakken, hij vindt zichzelf dom en dik. Sonja is een psychologiestudente die het idee heeft dat zij niet leuk genoeg is voor anderen, anderen zien dat zij niet lekker in haar vel zit, zij is altijd een last voor anderen. Sunita vindt zichzelf lelijk, te dik, walgelijk en onaantrekkelijk en weigert alle toenadering van mannen en heeft hierdoor nog nooit gedatet.

Oefeningen

In deze groep worden vooral oefeningen gedaan. De oefeningen moeten de deel-

nemers in de eerste plaats leren om de aandacht te richten op hun positieve eigenschappen. Deze eigenschappen moeten realistisch en voor de cliënt geloofwaardig zijn, al had hij er tot dan toe weinig oog voor.

De oefeningen worden plenair uitgelegd. Soms gaan de deelnemers in groepjes uiteen om afgezonderd te oefenen, soms in tweetallen, soms plenair. Tussen de sessies oefenen de deelnemers vooral individueel. Anders dan in het oorspronkelijk manuscript laten wij hen eenmaal per week met een vast persoon uit de groep trainen (buddy). Het lijkt dat deze toevoeging de motivatie, betrokkenheid en werkzaamheid zeer ten goede komt. Juist de buddybijeenkomsten worden door de studenten aangegaand als het meest succesvolle oefenmoment.

In de groep zien deelnemers dat anderen zich ook melden met een onrealistisch negatief zelfbeeld. Deze vergelijking helpt ze hun eigen klachten te relativieren.

De training

Voorafgaand aan de training wordt met elke potentiële deelnemer een intakegesprek gehouden. Gekeken wordt of het negatief zelfbeeld onrealistisch is en of de student het enigszins kan relativieren, alleen dan wordt hij toegelaten. De deelnemer wordt erop voorbereid dat hij 30 minuten per dag moet oefenen gedurende de duur van de training. Het huiswerk is van essentieel belang voor de werkzaamheid van de training.

In de eerste sessie krijgen de deelnemers het draaiboek van de Comet uitgereikt. Daarnaast maken zij bij binnenkomst in de eerste sessie de Rosenberg-test (o.a. in De Neef, 2010), waarbij op een schaal van 1-30 de hoogte van hun zelfbeeld gescoord wordt. Deze test wordt bij de laatste sessie weer afgenomen en vormt zo een voor- en nameting.

De module wordt aangeboden in de vorm van een stappenplan.

Stap 1.

Benoemen van het negatief zelfbeeld

Het groepslid beschrijft zijn negatief zelfbeeld in één woord of zin. Hierop wordt door de trainer goed doorgevraagd om het zo concreet mogelijk te maken. Dit is moeilijker dan verwacht want de meeste deelnemers hebben een vaag gevoel, dat lastig in een woord te omschrijven is. Het zelfbeeld kan betrekking hebben op verschillende gebieden, zoals maatschappelijk succes, sociale vaardigheden, uiterlijk of intelligentie.

Sunita heeft als negatief zelfbeeld: 'Ik ben lelijk'; Rob: 'Ik ben onaantrekkelijk'; Sonja: 'Ik ben een last voor anderen'.

Het is belangrijk dat iemand dit beeld van zichzelf heeft en niet weergeeft wat anderen van die persoon zeggen. Je kunt immers alleen werken aan je eigen perceptie en niet die van anderen.

Het tweede belangrijke punt waar op gelet wordt is of het een onterecht negatief zelfbeeld is.

Sunita heeft duidelijk overgewicht, echter niemand in de groep noch in haar omgeving vindt haar lelijk en men zegt haar zelfs dat ze aantrekkelijk is.

Alleen als men zichzelf door dit beeld als persoon minderwaardig vindt, spreekt men van een negatief zelfbeeld. Anders kan er gedragsverandering worden geadviseerd. Iemand met overgewicht kan gaan sporten en minder snoepen om af te vallen. In deze groep richten wij ons echter op zelfacceptatie en niet op gedragsverandering.

Een derde punt waarop wij letten is dat deelnemers zichzelf met de top vergelijken. Zij vergelijken zichzelf altijd met mensen die het in hetzelfde domein beter voor elkaar hebben, bijvoorbeeld qua intelligentie met Albert Einstein of qua schoonheid met Heidi Klum. Door te zien dat anderen in de groep dit ook doen wordt dit met de top vergelijken gerelativeerd.

Stap 2.

Benoemen van het tegengesteld zelfbeeld

Om de negatieve zelfperceptie uit te dagen wordt deelnemers gevraagd om op zoek te gaan naar hun positieve eigenschappen.

Sonja ontdekt middels deze opdracht dat zij van toegevoegde waarde is als een vriendin een probleem heeft. Hiermee corrigeert zij haar negatief zelfbeeld. Sunita vindt het een onmogelijke opdracht. Zij vindt zichzelf een leuke persoonlijkheid hebben, maar kan niets moois aan haar uiterlijk benoemen. Haar leuke persoonlijkheid zou haar negatieve zelfbeeld

kunnen compenseren. Sonja's tegenbeeld wordt: 'Ik mag er zijn'. Als trainers prefereren we een corrigerend tegenbeeld boven een compenserend, maar de student bepaalt uiteindelijk. De trainer daagt Sunita met vragen uit, tot ze inziet dat ze aantrekkelijke kanten heeft. Haar tegengesteld zelfbeeld wordt: 'Ik heb een mooie persoonlijkheid en ik ben daarmee een aantrekkelijk persoon.' Robs tegenbeeld wordt 'Ik ben aantrekkelijk.' Vooral bij Rob zien we aan zijn gelaatsuitdrukking dat hij grote twijfels heeft bij dit tegenbeeld. Niets zal hem overtuigen dat hij aantrekkelijk is.

Stap 3.

Het vinden van voorbeelden van het tegengestelde zelfbeeld.

Vragen die gesteld kunnen worden in deze stap zijn: 'Wanneer ben je interessant geweest?'; 'Kun je een mooi aspect van je lichaam benoemen?'; 'In welke situatie was je slim?'. Een voorbeeld moet worden opgeschreven alsof je de advocaat van je positieve zelfbeeld bent: krachtig en concreet. Deze opdracht wordt in de sessie voorbereid en thuis verder uitgewerkt. De deelnemers stimuleren en bevragen elkaar in de sessie in kleine groepjes.

Stap 4.

Het voelbaar maken van het tegengestelde zelfbeeld

In deze stap wordt stap 3 voelbaar gemaakt door imaginatie, verandering van lichaamshouding en gelaatsuitdrukking, zelfspraak en passende muziek. Alle elementen worden gebruikt om het tegengestelde zelfbeeld te

benadrukken. Thuis hebben de deelnemers een voor hen krachtig muziekstuk uitgezocht en ze laten dit in de sessie horen. Anders dan in het draaiboek laten we de studenten rondlopen en als we ‘stop’ zeggen moeten ze tegen de persoon die het dichtstbij staat hun tegengesteld zelfbeeld krachtig uitspreken.

De deelnemers beginnen een beetje lacherig aan de oefening en vinden het lastig hun krachtige zin overtuigend te brengen. Ze worden door de trainer ronde na ronde aangemoedigd krachtig te staan en te spreken. Verrassend is dat juist Sunita's lichaamshouding zelfverzekerder wordt en haar stem luider. Zij is hierin een voorbeeld voor anderen.

Daarna moeten de deelnemers een voor een voor de groep hun tegengestelde zin op een trotse, krachtige manier hardop uitspreken en met zelfbewuste en overtuigende lichaamshouding, waarbij ze in gedachten hun muziekje neuriën.

Sommige deelnemers zijn in deze sessie voor het eerst overtuigd met hun tegengesteld zelfbeeld bezig, andere deelnemers gaan echter nog twijfelend naar huis.

Opvallend is dat in de meeste groepen een groot aantal deelnemers overtuigd terugkomt in de vijfde sessie. Er is een kwartje gevallen. Sonja geeft aan dat zij een stuk positiever over zichzelf denkt en in de praktijk flink met haar positieve zelfbeeld aan het oefenen is. Zij voelt zich krachtiger en meer gewenst door anderen.

Stap 5.

Combineren van het negatief met het tegengestelde zelfbeeld

Het nieuwe, positievere zelfbeeld wordt idealiter geïnternaliseerd. Men maakt een hiërarchie van omstandigheden die normaal het negatief zelfbeeld oproepen. De deelnemer roept in de sessie in gedachten eerst het positieve zelfbeeld op, laat het beeld vervolgens verdwijnen en vervangen door te denken aan een negatieve situatie uit de hiërarchie. Gepoogd wordt het positieve gevoel vast te houden. Als dit lukt, wordt er een situatie gekozen die hoger in de hiërarchie staat. Deze oefening wordt thuis weer verder geoefend.

Stap 6.

Het wegdrukken van het negatieve zelfbeeld

De deelnemers gaan in deze sessie in gedachten naar een negatieve situatie. Zodra het negatief zelfbeeld opgeroepen wordt, drukt men dat weg door het positieve gevoel op te roepen. Daarbij gebruiken zij de eerder geleerde handvatten: hun muziekstuk in gedachten neuriën, een trotse gezichtsuitdrukking en lichaamshouding en hun positieve zin.

Sommige deelnemers gebruiken deze handvatten ook al in een werkelijke situatie die normaal gesproken hun negatieve zelfbeeld zou oproepen. Sunita vindt het nog steeds lastig te geloven dat mensen haar aantrekkelijk vinden, maar zij is meer open gaan staan voor de positieve opmerkingen uit de groep. Zij vindt zichzelf nog steeds niet aantrekkelijk, maar is zichzelf over het algemeen meer

gaan accepteren. Rob rapporteert dat hij zich ineens een stuk sterker voelt. Zelfs ook een beetje aantrekkelijk. Hij voelt zich zo goed dat hij bang is dat dit weer overgaat.

Effect van de training

Uit de voor- en nameting van de Rosenberg-test blijkt dat deelnemers bijna altijd een vooruitgang boeken op deze schaal van positief zelfbeeld.

Reflectie

Deze groep lijkt simpel te zijn en de stappen eenvoudig. Echter, de trainer moet sterk in zijn schoenen staan om de aanvankelijke scepsis van de deelnemers te kunnen trotseren. Het karakteristieke van het negatief zelfbeeld is zijn hardnekkigheid en de trainer moet echt in de werkzaamheid van de training geloven om deze overtuigend te brengen. In het intakegesprek wordt psycho-educatie gegeven en uitgelegd wat contra-conditionering is, maar in de training zelf wordt niet veel uitleg gegeven en niet diep op de problematiek van de cliënten ingegaan. Dit maakt het voor de deelnemer aanvankelijk lastig de oefeningen uit te voeren. Terwijl juist het oefenen het belangrijkste element in de training is, binnen de sessies en daarbuiten. Tussen sessie vier en zes zullen de meeste deelnemers een omslagpunt ervaren in hun zelfperceptie. Als trainer blijft dit een bijzondere observatie. Een ervaren trainer zal door deze wetenschap de kracht vinden om ook in de eerste sessies de scepsis te doorstaan.

Literatuur

De Neef, M. (2010). *Negatief zelfbeeld*. Amsterdam: Boom.

Fennell, M.J.V. (1997). Low self-esteem: a cognitive perspective. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 25, pp. 1-25.

Korrelboom, K. (2011). *Verbeter uw zelfbeeld in 7 stappen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Olij, R., Korrelboom, K., Huijbrechts, I., Jong, M. de, Cloin, N., Maarsingh, M. en Paumen, B. (2006). De module zelfbeeld in een groep: werkwijze en eerste bevindingen. *Directieve therapie*, 26, pp. 157-165.