

Je kunt het wél!

Zo reken je af met je innerlijke

'Ik ben daar nu eenmaal niet goed in'
of 'Hij ziet me toch niet staan'.

Als je je vaak door dit soort zelfbeperkende gedachten laat afremmen, is het hoog tijd om hier iets aan te doen.

LEZERES MIA

"Ik dacht dat ik totaal geen kans maakte op die job. Toen ik tot mijn eigen verbazing toch werd aangenomen, besepte ik dat ik mezelf jarenlang in de weg heb gestaan"

saboteur

"Onlangs moest ik een belangrijke presentatie geven voor een klant", vertelt Karin, communicatiemedewerkster. "Het was de eerste keer dat ik zo'n grote opdracht kreeg van mijn werkgever, dus ik bereidde me goed voor. Maar ik bleef me constant afvragen of ik er wel klaar voor was, of mijn collega het niet beter zou doen, of ik het niet zou verknallen. Misschien ben ik daarom wel blijven plakken op het verjaardagsfeestje van een vriendin, de avond ervoor, waar ik bovendien het ene glas wijn na het andere achterover heb geslagen. Op de ochtend van de presentatie ben ik opgestaan met kleine oogjes en een dito kater-tje. Aan de ene kant kon ik mezelf wel voor het hoofd slaan dat ik zo stom was geweest; wat had me bezielde om zo laat te gaan slapen en zoveel te drinken?! Aan de andere kant dacht ik: als ik vandaag de mist in ga, heb ik tenminste een reden waarop ik

het kan steken. Mijn presentatie is nog redelijk goed verlopen en de klant heeft er gelukkig niks van gemerkt, maar ik voelde me behoorlijk idioot."

Bij voorbaat onderuit

Wat Karin beschrijft, is een typisch voorbeeld van zelfsabotage. In plaats van trots en blij te zijn met de opdracht, haalt ze zichzelf al bij voorbaat onderuit door te denken dat ze het toch wel zal verknoeien. Waar ze ook bijna in slaagt, niet door een gebrek aan deskundigheid of voorbereiding, maar door onuitgeslapen en met een houten kop op de presentatie te verschijnen. We doen het allemaal wel eens van tijd tot tijd: onszelf saboteren door dingen te doen of te zeggen die niet goed of soms zelfs contraproductief voor ons zijn. Of door gedachten toe te laten die remmend werken op wat we écht willen. 'Ach, ik ben wel op dieet, maar ik hou het toch niet vol, dus eet ik dat pak koekjes maar meteen helemaal leeg.' Of: 'Ik zal maar niet op die geweldige leuke man toe stappen; ik maak toch geen schijn van kans.' Of: 'Ik zou dolgraag naar dat concert gaan, maar ach, ik ben te oud om tussen al die jonge mensen te gaan staan.' Waarom eigenlijk?

Honderden maren

"Zelfsabotage is meestal gebaseerd op angst", aldus psychotherapeut Wilfried Van Craen. "Angst voor afwijzing. Angst om er niet bij te horen. Angst om je belachelijk te maken. Faalangst. Maar ook en vooral: angst voor verandering. Zo heb ik een cliënte die regelrecht op een burn-out afstevent. Ze heeft een job met veel stress en verantwoordelijkheden, een hardwerkende man van wie ze weinig huishoudelijke hulp kan verwachten, twee kinderen voor wie ze de perfecte moeder wil zijn. Ze voelt dat ze tegen haar grenzen aan loopt, dat er iets fundamenteels moet veranderen in haar leven, wil ze zich staande houden. Maar op alle mogelijkheden en suggesties die we samen zitten te bedenken, volgt van haar kant meteen een 'ja maar'. 'Ja, maar daarmee zal mijn werkgever niet akkoord gaan.' 'Ja, maar daar moet ik bij mijn man niet mee af te komen.' 'Ja, maar de kinderen zijn het nu eenmaal zo gewend.' Ze verzint al bij voorbaat excuses om alles te houden zoals het is, ook al beseft ze dat ze

zo haar eigen geluk en gezondheid ondermijnt. Op zich is dat een normale reflex, vasthouden aan zekerheden. Het geeft rust, is bekend en vertrouwd. Maar soms móét je veranderen, voor je ontwikkeling of je groei. Logisch dat je daar bang voor bent en het veranderingsproces probeert af te remmen door middel van zelfsaboterende gedachten en handelingen."

"Ik zat al jaren vast in een baan waarop ik uitgekeken was en waarin ik geen enkele uitdaging meer zag, maar kon mezelf er maar niet toe brengen om ander werk te zoeken", vertelt Mia. "Ik hield mezelf voor dat ik nergens anders zulke fijne collega's zou hebben, dat het zo lekker dicht bij huis was en dat het wel comfortabel was om me niet al te hard te moeten inspannen. En als ik een vacature zag voor een baan die me wel wat leek, dacht ik al snel: ach, ik heb daar toch niet het geschikte cv voor en moet vast nog allerlei moeilijke opleidingen volgen, die ik misschien helemaal niet aankan. Ik maakte de stap voor mezelf zo groot dat ik steeds meer blokkeerde. Tot mijn vriend me op een dag min of meer verplicht heeft om te solliciteren en gewoon te kijken wat het zou opleveren, en ik tot mijn eigen verbazing nog werd aangenomen ook. Ik beseft nu dat ik jarenlang mezelf in de weg heb gestaan."

Rupsje Nooitgoedgenoeg

Suzanne Unck, een Nederlandse lifecoach, bedacht een tot de verbeelding sprekende term voor het kluwen van zelfsaboterende gedachten die als een verlammende onderstroom in je leven opereren. Ze noemt ze: spoken in je hoofd. Spoken die je influisteren dat je ergens niet goed genoeg voor bent, die je voorhouden dat je niet zo moet zeuren of je aanstellen, die je afleiden van wat je echt voelt of wilt. In haar boek 'Spoken bestaan. Geloof niet alles wat je denkt' beschrijft ze op vermakelijke wijze hoe de spoken te werk gaan en hoe je ze kunt leren herkennen. Ze maakt daarbij een onderscheid tussen meer dan dertig soorten spoken, die in alle mogelijke situaties hun slag kunnen slaan. Zo is er het 'Calimero-spook', dat ervoor zorgt dat je jezelf klein maakt, je verongelijkt voelt en je gedraagt als een onzekere puber. Of het 'ja-maar-spook' (denk aan de cliënte van Wilfried Van Craen!), waardoor je ideeën en vage

Je grootste criticus? Die ben je zelf

▶ plannetjes al torpedeert voor ze een eerlijke kans krijgen. Een hele sterke is ook het 'smoesjesspook', dat voor alles wat je graag wilt wel een reden vindt om het niét te doen (geen tijd, geen ruimte, geen geld, niet het juiste moment, later misschien). En nogal wat mensen hebben last van het 'hou-je-mond-spook': het fluistert je in dat niemand zit te wachten op wat jij te vertellen hebt en dat je dus maar beter kunt zwijgen. Herkenbaar? Dat geldt ongetwijfeld ook voor het 'schuldgevoelsspook', dat je opzadelt met het gevoel dat het nooit goed genoeg is wat je doet, in ieder geval niet in het licht van de verantwoordelijkheid die je jezelf oplegt. "Ik ben er niet vaak genoeg voor mijn kinderen, stop te weinig energie in mijn werk, geef mijn man onvoldoende aandacht en laat het huishouden versloffen", zegt **Sandra**. "Zo voel ik het in ieder

geval aan. Aan mezelf toekomen? Dat schiet er steevast bij in. En als ik toch eens een avondje sauna boek met een vriendin of een halve dag vrij neem om te gaan shoppen, betrap ik mezelf erop dat ik weer aan thuis loop te denken en mijn gsm in de aanslag hou, voor het geval iemand me nodig heeft. Stom, want op die manier geniet ik ook niet echt van mijn uitje."

Dat negatieve stemmetje binnenin

Onze innerlijke saboteur is op zijn sterkst als we hevige emoties voelen, vooral positieve emoties. Je droomt ervan om ooit een paar maanden vrij te nemen en een grote reis te maken. Je hebt een prachtige knalrode jurk gekocht en wacht op een gelegenheid om 'm te dragen. Je hebt deelgenomen aan examens in je bedrijf en mag door naar de volgende selectieronde. Fantastisch, toch? Tot een stemmetje in je binnenste zegt dat het absurd en onveilig is om in je eentje op reis te gaan, dat die rode jurk je veel te dik maakt en dat je gewoon een flinke portie geluk hebt gehad met dat examen en je dus maar beter terugtrekt voor de tweede ronde. De eerste opwinding en blijdschap botsen ineens op een muur van diepgewortelde negatieve overtuigingen. Wat nu? Je wilt voor jezelf bewijzen dat die overtuigingen wel degelijk kloppen, dus begin je eigenhandig je geluksgevoel te saboteren. Je gaat op internet op zoek naar verhalen van vrouwen die op reis berooid en verkracht zijn. Je trekt schoorvoetend je rode jurk aan naar een feestje, maar weet van tevoren al dat je je opgelaten zult voelen, waardoor dat inderdaad het geval is. En je schrijft je zo hopeloos laat in voor de tweede examenronde dat je niet weerhouden wordt. Zodat je met een zucht kunt zeggen: zie je nu wel!

Datzelfde mechanisme zien we ook vaak optreden in de positieve emotie bij uitstap, de liefde. "Ik vind dat ik ongeluk heb in de liefde, maar mijn vriendinnen beweren dat ik het mezelf aandoe", vertelt **Kristien**. "Ze vinden dat ik op foute mannen val."

Geen schuinsmarcheerders, rokkenjagers of macho's, maar gewoon: mannen die niet bij me passen. Ik weet het niet, maar feit is dat mijn relaties geen lang leven beschoren zijn. Eén keer heb ik het gevoel gehad dat het anders was. Ik hield waanzinnig veel van die man en hij droeg me op handen.

Het ging zo goed tussen ons dat ik er soms bang van werd en de sfeer ging verzieken, door bijvoorbeeld een ruzie uit te lokken tijdens een romantisch weekendje. Het was me te heftig, dus ben ik gevluucht. Ook vanuit het idee dat ik me nog niet wilde settelen. Later misschien. Maar later is nu, en ik kom de laatste tijd geen enkele man meer tegen met enig relatiepotentieel."

Erfenis van vroeger

Suzanne Unck onderzoekt in haar spokenboek ook waar die zelfsaboterende gedachten zoal vandaan komen. De meeste spoken zijn – hoe kan het anders – afkomstig uit onze jeugd. Zo heeft ze het onder andere over familiespoken die worden overgedragen van generatie op generatie. In de zin van: 'Wij zijn nu eenmaal ontzettende huilebalken in de familie' of 'De eerste Jansens die niet vals zingt, moet nog geboren worden'. Maar ook uitspraken die je als kind over jezelf te horen kreeg, kunnen zich hardnekkig in je hoofd gaan vastzetten.

Wilfried van Craen: "Heel wat van die opvattingen komen van relevante anderen, meestal je ouders. Waarin werd je als kind bevestigd, waarin juist niet? Stel dat je altijd te horen hebt gekregen dat je broer nu eenmaal de slimmerik van de familie is, of dat je twee linkerhanden hebt, dan kun je je in de loop der jaren met die uitspraken gaan identificeren. Het is dan de kunst om die opvattingen kritisch tegen het licht te houden en te denken: kloppen ze wel, gelden ze nog altijd, of moet ik ze bij mijn ouders parkeren? Praat er eventueel met vrienden en vriendinnen over die je goed kennen, en vraag hen: ben ik echt dom, onhandig, te oud, niet interessant genoeg? De kans is reëel dat je gaat inzien dat het niet jouw opvatting is, maar die van je ouders. Zeg tegen jezelf: 'De plaat van pa of ma staat weer op', als je jezelf de volgende keer weer betrapt op zo'n vastgeroeste, verkeerde gedachte. Het helpt om afstand te nemen. En echt, daarvoor is het nooit te laat."

"Ik heb een enorme inhaalbeweging moeten maken op studiegebied", vertelt **Helga**. "Ik kon als kind best goed leren en ging graag naar school, maar in het werkmilieu waarin ik ben opgegroeid, werd aan schoolresultaten weinig belang gehecht. Niemand in mijn familie studeerde

TIP 1 DENK NIET VOOR ANDEREN

Je wéét niet hoe die collega zal reageren als je hem uitvraagt. Jouw (doem)gedachten zijn niet per se de waarheid.

verder, dus ben ik na de middelbare school meteen gaan werken. Achteraf bekeken had ik zeker hogere studies aangekond, maar op dat moment ging ik er voetstoots van uit dat zoiets niet voor mij was weggelegd én dat ik niet slim genoeg was. Gelukkig heb ik de kans gekregen om me in het bedrijf zelf op te werken. Ik heb veel opleidingen en cursussen gevolgd, op latere leeftijd heb ik zelfs alsnog een masterdiploma behaald. Ik ben goed op mijn pootjes terechtgekomen. Maar toch... Ik heb nog altijd een duwtje in de rug nodig als ik mij kandidaat wil stellen voor een hogere positie, ik denk al snel dat ik toch niet in aanmerking kom, dat het veel te hoog gegrepen is, dat ik tevreden moet zijn met wat ik al bereikt heb. Dat onzekere blijft er altijd wel in zitten."

Typisch vrouwelijk

Je niet kandidaat stellen voor een baan, vanuit het idee dat het toch niks wordt, is een typisch voorbeeld van zelfsabotage, vindt **Wilfried Van Craen**. "En het is iets waar vooral vrouwen kampioen in zijn", zegt hij. "Leg een vrouw een jobprofiel voor met de vereiste vaardigheden en capaciteiten, en ze begint, wanneer ze het lijstje overloopt, meteen te denken: oei, hier ben ik niet zo goed in, en dat kan een ander vast veel beter. Met het gevolg dat ze niet eens solliciteert. Een man met dezelfde ▶

PSYCHOTHERAPEUT WILFRIED VAN CRAEN

"Zeg tegen jezelf: 'De plaat van pa of ma staat weer op', als je jezelf betrapt op zo'n verkeerde, vastgeroeste gedachte van je ouders"

JE INNERLIJKE SABOTEUR

Welk type zelfsaboteur ben jij?

Zelfsaboterende gedachten en gedragingen kunnen worden ingedeeld in vijf soorten.

1. ONTKENNEN

"Ik heb nu al schulden en kan toch niet sparen met mijn karig loon. Dus geef ik maar alles uit. Het is niet eens de moeite om te proberen iets opzij te zetten."

Je wilt de waarheid niet onder ogen zien, noch je eigen aandeel daarin, noch onderliggende emoties (zoals angst voor verandering). Zo rijd je jezelf steeds meer vast.

2. PIEKEREN

"Waarom zei mijn chef gisteren tegen me dat ik zo'n goede teamplayer ben? Is dat zijn manier om te zeggen dat hij me nooit hogerop ziet klimmen?"

Je zit de woorden en gebaren van mensen uit je omgeving eindelijk te analyseren en te interpreteren, en haalt jezelf onderuit.

3. GEEN HULP VRAGEN

"Of ik tijd heb om in het weekend voor mijn verhuizing nog een handje te helpen op dat familiefeest? Natuurlijk!"

Je staat wel klaar om anderen te helpen, maar durft zelf geen hulp te vragen, vanuit het idee dat je het allemaal zelf moet klaarspelen. Wat uiteraard niet lukt, waardoor je het gevoel krijgt dat je gefaald hebt.

4. UITSTELLEN

"Ik moet eigenlijk aan dat rapport werken dat morgenochtend klaar moet zijn, maar kan me toch niet concentreren als ik mijn bureau niet eerst heb opgeruimd en uitgemest."

Je stelt cruciale handelingen uit of onderneemt te weinig of geen actie. En voelt je achteraf slecht, omdat je er alweer niet in geslaagd bent om er op tijd aan te beginnen.

5. AFWIMPELEN

"Bedankt, maar mijn bijdrage aan die presentatie was echt minimaal, in vergelijking met het werk dat mijn collega's geleverd hebben."

Je bent bang dat anderen zullen ontdekken dat je toch niet zo goed bent, dus wil je hen voor zijn door jezelf maar snel naar beneden te halen. Wat nu ook niet bepaald een oppepper is voor je toch al wankele zelfbeeld.

Stop! Niet zo streng voor jezelf!

TIP 2 DRAAI HET EENS OM

Kijk naar jezelf zoals je naar een ander zou kijken. Zou jij je vriendin gek verklaren als ze wild zou gaan dansen? Wel dan!

► competenties doet dat wel. Hij bekijkt het lijstje en denkt: ach, valt wel mee, en ik kan hier en daar nog wel ergens een draai aan geven. Ook in zelfevaluaties op de werkvloer blijken vrouwen veel strenger voor zichzelf dan mannen."

Je hoort het wel vaker: vrouwen zijn hun eigen grootste criticus. We foeteren onszelf uit als een taak niet op tijd klaar is. We boren onszelf de grond in als we een kilo zijn aangekomen. We voelen ons slecht als we in gezelschap een verkeerde opmerking maken. We maken onszelf verwijten na een avond lanterfantten voor de televisie.

We leveren constant commentaar op hoe we eruitzien. Kortom: we bekritisieren ons eigen doen en laten strenger dan we dat ooit bij een ander zouden doen.

Als een vriendin een etentje geeft en de boel laat aanbranden, of als ze een miskoop heeft gedaan, zullen we haar meteen troosten en haar op het hart drukken dat ze het zich niet zo moet aantrekken. Terwijl we er nachten van wakker liggen als het over onszelf gaat. Waarom pakken we onszelf zo hard aan?

Wilfried Van Craen: "Inderdaad: waarom zou je voor anderen veel meer mededogen en begrip hebben dan voor jezelf? Wil je wat milder worden voor jezelf, dan kan het helpen om een ander standpunt in te nemen. Vraag je een volgende keer af hoe jij zou reageren als een vriendin zou doen

Tips & trucs

- **Breng jezelf in kaart.** Ga terug in de tijd en denk aan een aantal gebeurtenissen in je leven waarin je jezelf gesaboteerd hebt. Heb je bij je studiekeuze niet je talenten gevolgd, maar voor werkzekerheid gekozen? Heb je ooit een vriendje laten staan omdat je dacht dat je niet goed genoeg was voor hem? Wilde je ooit een cursus improvisatietheater volgen, maar durfde je niet omdat je bang was om af te gaan? Welke gedachten hielden je toen tegen, en hoe zou je het nu aanpakken? Benoem de zelfsaboterende patronen in je leven, gebruik veel voorbeelden, vraag vrienden om feedback. Verzoek hen ook om je erop te wijzen als je jezelf weer eens zit te saboteren.
- **Denk niet in de plaats van de anderen.** Laat je niet tegenhouden om die leuke mannelijke collega mee te vragen naar de film door je vooraf suf te piekeren hoe hij zal reageren. Feit is dat je dat gewoon niet weet. Je kunt wel allerlei scenario's bedenken, maar het blijven jouw interpretaties en gedachten, niet de waarheid. Stop daar dus geen energie in.
- **Draai het eens om.** Als je wordt lastiggevallen door een saboterende gedachte, kijk dan naar jezelf zoals je naar een ander zou kijken. Stel je voor dat een vriendin zou doen wat je bij jezelf wilt saboteren, wat zou jij daarvan denken? Zou je haar voor gek verklaren als ze ineens zin heeft om wild te dansen op een feestje? Wel dan!
- **Vraag je af: wat is het allerergste dat er kan gebeuren als ik het toch doe of zeg?** Je wordt heus niet ontslagen door één domme opmerking op een vergadering, of uitgejouwd op straat omdat er een vlek op je broek zit. Meestal vallen de reacties veel beter mee dan je zelf had ingeschat, en vraag je je achteraf af waarover je je zo druk hebt gemaakt.

of zeggen wat jij jezelf zo enorm kwalijk neemt. Of als ze zou zeggen: 'Ik ben niet capabel genoeg voor die baan' of 'Die leuke man ziet me niet eens staan; ik wil me niet belachelijk maken'. Bekijk het eens vanuit een ander perspectief. Alleen al om te beseffen dat heel wat opvattingen over jezelf – ik ben onhandig, ik ben saai, ik ben niet mooi genoeg – geen absolute waarheid zijn, maar louter interpretaties. Door deze oefening regelmatig te doen, word je vanzelf minder streng voor jezelf. En zul je ook minder vaak je eigen geluk en levenskwaliteit saboteren."

Reportage: Carine Stevens.

Meer lezen?

- **Spoken bestaan. Geloof niet alles wat je denkt,** door Suzanne Unck. Uitg. Scriptum Psychologie, ISBN 9789055947010
- **Lessen in levenskunst; de praktijk van het positief denken,** door Wilfried van Craen. Meer info over zijn boeken en cursussen op www.wilfriedvanraen.tk