

Zelfwaardering



# Zelfwaardering

Snelle methode voor stressreductie  
en gedragsverandering

Gertjan van Zessen



*u i t g e v e r i j*

**SWP**

## **Zelfwaardering**

*Snelle methode voor stressreductie en gedragsverandering*

Gertjan van Zessen

ISBN 978 90 8850 717 5

NUR 770/895

© 2019 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich te wenden tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost).

‘For there is nothing either good or bad,  
but thinking makes it so.’

Shakespeare, *Hamlet*



# Inhoud

Inleiding	9
<b>Deel 1 Het vat van zelfwaardering</b>	<b>13</b>
1 Zelfwaardering	15
2 Gedrag in het hier en nu	26
3 Zelfwaardering en gedrag in het hier en nu	43
4 Een praktijkvoorbeeld	59
5 Stappen en processen binnen een behandeling	76
<b>Deel 2 Individuele problemen en het vat van zelfwaardering</b>	<b>85</b>
6 Angsten en onzekerheden	87
7 Vastlopen in het werk	95
8 Moeilijke jongeren	101
9 Persoonlijkheidsproblematiek	107
10 Gedragsverslavingen	119
11 Wat zou een vol vat doen?	132
<b>Deel 3 Werken met relaties en het vat van zelfwaardering</b>	<b>137</b>
12 Communicerende vaten	139
13 Vrijheidsdrang en bemoederen	151
14 Geen zin in seks	156
15 Problemen op het werk	160
<b>Deel 4 Slot</b>	<b>167</b>
16 Ontstaan van het vat van zelfwaardering	169
17 Van taal naar beeldtaal	176
18 Stress, emotie en zelfbeheersing: een samenvatting	189
Nawoord	195
Literatuur	197





# Inleiding

*Vat van zelfwaardering* is een psychologisch verandermodel door mij ontwikkeld in het werken als psycholoog en seksuoloog met mannen en vrouwen die vastzitten in zichzelf, in ongelukkige gedrags- en denkpatronen of in moeizame omstandigheden. Mijn therapeutische scholing in de jaren tachtig van de voorgaande eeuw was tamelijk klassiek, met veel aandacht voor hechting, de levensloop en de psychodynamische ontwikkeling van ineffectieve patronen. Dat betekende veel praten en analyseren, om zo de ineffectieve gedachten en gedragspatronen te begrijpen en ze van daaruit te veranderen. Dat puzzelen kan heel mooi en boeiend zijn, maar het is ook vaak frustrerend voor de behandelaar en de cliënt: iedere verklaring of elk antwoord op een vraag leidt weer tot een nieuwe kwestie. Bovendien duurt het vaak lang voordat er veranderingen zichtbaar worden in het concrete doen en laten. Het laten uitvoeren van kleine opdrachtjes die gevoelens van trots en voldaanheid opleveren, leek op zeker moment effectiever in het losmaken en veranderen van die patronen. Activeren leek beter te werken dan interpreteren, praten en beschouwen.

In het begin gaf ik de cliënten forse taken mee, zoals eenzame mensen vragen lid te worden van een kookclub, of sociaal ontwijkende mensen vragen zich aan te melden bij een toneelgezelschap. De laatste vijftien jaar zijn de taakjes steeds onbeduidender geworden. Kern van het huiswerk is nu het uitvoeren en belonen van drie minieme klusjes per dag. Die 'techniek' noemen we 'heitje voor karweitje'. De term komt uit de padvinderij en omvat zowel een klusje als een beloning (het heitje is het oude muntje van 25 cent): padvinders vroegen een kwartje voor het aanvegen van het tuinpad.

Het karweitje van de cliënten kan van alles zijn; even iets kleins opruimen of stilstaan bij een vogel in de tuin. Het heitje – de beloning – heeft altijd dezelfde vorm: een fysiek schouderklopje en de waarderende, expliciete gedachte: ‘goed dat ik het zie’. Het gaat niet om de grootte van de karweitjes of de hevigheid van de beloning, het gaat om de herhaling en systematiek van de kleine aandacht. De heitjes dragen een heel klein beetje bij aan de totale zelfwaardering, die we beschouwen als een vloeistof in een denkbeeldig vat, het vat van zelfwaardering. Stijgt de vloeistof, dan groeit de zelfwaardering en neemt de innerlijke leegte af. Groeit de zelfwaardering, dan gaan mensen zich als vanzelf meer gedragen als tevredener, evenwichtiger volwassenen met meer zelfbeheersing.

Dat allerlei vormen van psychotherapie helpen bij de volwassenwording en het versterken van iemands effectiviteit, is geen nieuws. *Vat van zelfwaardering* lijkt op een andere manier en vooral sneller te werken dan reguliere psychotherapie, tegenwoordig veelal samengevat onder de noemer cognitieve gedragstherapie. Mensen die lang hebben vastgezeten in destructieve patronen in denken, voelen en handelen, kunnen opvallend opknappen in een handvol sessies met het vat van zelfwaardering, ook wanneer zij daarvoor al meerdere, soms jarenlange hulptrajecten achter de rug hebben. In Van Zessen & Rosier (2017) wordt concrete behandelcasuïstiek beschreven waaruit blijkt dat mensen met taaie gedragsproblemen soms al na vier of vijf sessies met het vat van zelfwaardering zo veel vooruitgang boeken dat zij kunnen stoppen met therapie.

De snelheid en het schijnbare gemak waarmee mensen op een andere manier met zichzelf, hun problemen en hun omgeving omgaan, blijven verrassen en ontroeren. Zwijgzame mannen die gaan praten over wat ze vanbinnen meemaken, angstige vrouwen die assertief worden en beslissingen nemen die ze jaren vermeden hebben, uitgebluste stellen die in elkaar weer de persoon herkennen op wie ze ooit verliefd werden (in plaats van een blok beton op de bank). Het

voelt voor veel cliënten – en voor mij – vaak te mooi om waar te zijn. Zo snel kan het niet gaan en als het al waar is, zal het nieuwe gedrag bij de eerstvolgende crisis zeker afbrokkelen. Dat lijkt niet het geval te zijn en het lukt de meeste mensen om de effecten te verankeren en het geleerde jaren later nog toe te passen.

Nadat ik vanaf 2012 andere hulpverleners ben gaan opleiden in de methodiek, is gebleken dat zij die positieve veranderingen bij hun cliënten ook waarnemen. Inmiddels groeit het aantal getrainde hulpverleners snel en zijn er vele duizenden mensen op basis van het model behandeld. De hulpverleners passen de methode binnen hun eigen expertisegebieden toe; hieruit blijkt dat steeds meer klachten en problemen te behandelen zijn met het vat van zelfwaardering. Kennelijk raakt het versterken van de zelfwaardering aan iets fundamenteels dat helpt bij het omgaan met stress, het versterken van veerkracht en het verhogen van de kwaliteit van leven.

Mijn oorspronkelijke deskundigheid ligt in het behandelen van seksverslaving: mannen en vrouwen die problemen ervaren bij de beheersing van hun seksualiteit. Het model wordt nu ook ingezet bij andere gedragsverslavingen (zoals gokken, eten of verzamelen), bij de klassieke verslavingen aan alcohol en drugs, bij relatieproblemen en opvoedkwesties, bij rouw en werkproblematiek, bij burn-out en persoonlijke professionele ontwikkeling, bij somberheid, angsten en onzekerheden, bij autisme en bij problemen van verstandelijk beperkte mensen, bij chronische pijnklachten en bij persoonlijkheidsstoornissen. Het vat van zelfwaardering wordt in toenemende mate ingezet door Reclassering Nederland, bij mensen die vaak te maken hebben met een complexe mix van justitiële, psychische en sociale problematiek. Praktijkondersteuners GGZ in de huisartsenpraktijk die veel moeten doen in weinig gesprekken, merken dat zij met het vat van zelfwaardering snel resultaat behalen. Instellingen voor verslavingszorg passen het model toe bij gedragsverslavingen en klassieke verslavingen aan middelen. Leefstijlcoaches stimuleren

gezonder eten en meer bewegen met behulp van het vat van zelfwaardering. [Vatvanzelfwaardering.nl](http://Vatvanzelfwaardering.nl) biedt een overzicht van toepassingen en hulpverleners.

Het vat van zelfwaardering lijkt concreet en simpel; tegelijkertijd is het complex. De paar gereedschappen waarmee we mensen laten oefenen, zijn praktisch en klein; de veranderprocessen zijn omvangrijk en vaak lastig te herkennen en moeilijk te begrijpen. Cliënten veranderen vaak sneller en structureler dan ze zelf (of hun hulpverlener!) kunnen overzien of geloven. Dat is de reden dat het vat van zelfwaardering geen zelfhulpmethode is en dit boek geen leerboek is dat de officiële opleiding kan vervangen. Het is ook de reden dat de eenvoud van het model alleen met veel herhaling duidelijk te maken is. Dat is het geval in een concrete therapie, maar ook in dit boek. Voor zover nodig bied ik op voorhand excuus aan voor de vele herhalingen – of eigenlijk toch niet: het kost nu eenmaal tijd, aandacht en veel woorden om de kracht van eenvoud echt te begrijpen.

Dit boek is geschreven voor hulpverleners en hun cliënten. Een typische behandeling is heel praktisch en op de cliënt gericht – er wordt weinig stilgestaan bij de ideeën achter het model. Die onderbouwing wordt hier in vier delen beschreven. In het eerste deel wordt het model besproken. Deel twee gaat over de individuele toepassing van het vat van zelfwaardering. We kijken naar verschillende probleemgebieden aan de hand van casuïstiek: gevalsbeschrijvingen van echte cliënten waarbij de verhalen en kenmerken zo gehusseld zijn dat anonimiteit gewaarborgd is. Deel drie gaat over de toepassing van het model in relaties: hoe werkt de interactie tussen twee vaten van zelfwaardering? In het vierde deel wordt het ontstaan van de beeldtaal beschreven en benadrukken we het belang van stress en een gezonde stresshantering.

**DEEL 1**

**Het vat van zelfwaardering**



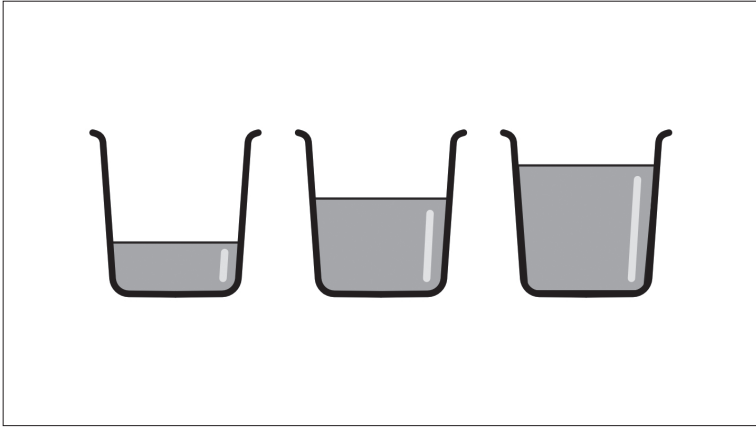
# 1 Zelfwaardering

Waarom is zelfwaardering uitgegroeid tot het centrale begrip in het model? Wat bedoelen we precies met de zelfwaardering in het vat van zelfwaardering? Het doel van elke behandeling met deze aanpak is niet om patronen af te leren of specifieke problemen op te lossen. Het doel is de al aanwezige zelfwaardering te vergroten, ongeacht de omvang ervan. Het volle deel moet voller worden, waardoor het lege deel kleiner wordt. Die twee elementen in het vat, zelfwaardering en innerlijke leegte, worden in dit hoofdstuk besproken.

## **Zelfwaardering: de optelsom van alles wat deugt in ons**

Het vat van zelfwaardering kan ongelukkige mensen helpen om gelukkiger te worden. Anders gezegd: we willen dat mensen met problemen of onvrede zich gaan gedragen en voelen als gelukkiger versies van zichzelf. In het model van het vat van zelfwaardering wordt een zo hoog mogelijke zelfwaardering als ideaal beschouwd. Dat ideaal is een gezonde, tevreden, innerlijk stevige, veerkrachtige volwassene die goed voor zichzelf en anderen zorgt. Deze persoon is in staat zelfwaardering en bevestiging uit zichzelf te halen, is empathisch en betrokken, kan geven maar ook grenzen stellen en is ertoe in staat te genieten van de dagelijkse dingen om zich heen, in goede én in slechte perioden.

We hebben het niet over een passieve toestand van geluk, maar over een actieve persoon: iemand die leuke en belangrijke dingen initieert en die actief ingrijpt als er dingen gebeuren die hem of haar niet aangaan. Het ideaal is niet een persoon die alle verstorende prikkels vermijdt en zich afzondert, maar iemand die actief in het leven staat en er wat van máákt. Dit ideaal leeft niet in de afwezigheid van lijden en tegenslag, maar kan nare situaties en gebeurtenissen verdragen zonder weg te zakken.



Figuur 1: *Vaten met een wisselende mate van zelfwaardering.*

Hoe meer zelfwaardering in het vat, hoe meer iemand in gedrag, denken en voelen zal lijken op het geschetste ideaal. Hoe geringer de zelfwaardering, hoe verder iemand verwijderd zal zijn van het ideaal. Zelfwaardering is in deze manier van kijken de fundamentele substantie die een gelukkig, effectief leven mogelijk maakt. Mensen die ongelukkig zijn of voortdurend worstelen met problemen, hebben in deze visie een tekort aan deze belangrijke substantie. In het vat is zelfwaardering de vloeistof. Het vat zelf is een metafoor voor ons totale ik. De totale ruimte die elk vat omsluit, omvat alles wat iemand is. Uw vat omsluit alles wat u tot persoon maakt: uw gedachten, herinneringen, relationele ervaring, uw professionaliteit, onzekerheden, persoonlijkheidstrekken, uw lichamelijke ervaring, het ouder worden, uw kennis over de wereld. Mijn vat bevat mijn ik en is even groot als dat van iedere andere persoon op de wereld, namelijk 100 procent volume.

De elementen die samen het ik vormen, zijn niet allemaal positief en vrolijk stemmend. Niemand is volledig tevreden met zichzelf; zelfs de meest tevreden mens ter wereld heeft pijn, verliest dierbaren, wordt oud en ziek en moet een oplossing vinden voor die pijnprocessen. De meeste mensen rekenen zich niet tot de meest tevredenen. Er zit onvrede in ons systeem, we ergeren ons aan van alles, ook al leven



wij in een van de meest voorspoedige tijdvakken van de geschiedenis op een plek met veel rijkdom en gezondheid.

De zelfwaardering in het vat is de optelsom van alle elementen die een positieve betekenis of ervaring met zich meebrengen. Alles wat deugt, alles wat ons verder helpt, alles waar we van genieten of trots op zijn, telt samen op tot een bepaald niveau van eigenwaarde of zelfwaardering. Het laagst denkbare niveau is niet nul, maar het niveau waarop suicide de enige uitweg lijkt. De beleving van de eigen waarde is dan zo gering dat er niet meer zijn het meest wenselijk voelt. Een maximale waarde in het vat bestaat niet: 100 procent tevredenheid in het ik is onmogelijk. Theoretisch staat een vol vat gelijk aan verlicht zijn: vrij van alle pijn, stress en verlangens, één bonk tevredenheid die volledig in het hier en nu leeft. Dat is theorie; voor het bereiken van ons ideaal, dat van de stevige volwassene, is het niet nodig dat het vat helemaal vol zit. Hoe voller hoe beter, maar het vat is virtueel, een denkmodel, en is in de praktijk nooit vol – zelfwaardering is nooit af en kan altijd verder gecultiveerd worden. Een zekere mate van innerlijke leegte is onvermijdelijk en niet bezwaarlijk.

### **Innerlijke leegte: de negatieve zelfwaardering**

De metafoer van een vat maakt dat de hoeveelheid positieve zelfwaardering direct en wetmatig bepaalt hoe groot het lege deel in het vat is. Meer zelfwaardering betekent automatisch minder leegte; het omgekeerde geldt evenzeer. Wat zich in het lege deel bevindt, zijn alle delen van ons ik waaraan géén positieve waarde gehecht is. Het zijn onze slechte herinneringen, onze grote en kleine trauma's, de ambities die niet gerealiseerd zijn, het pijnlijke of ouder wordende lijf, het leed van anderen, verlieservaringen en de weemoed als de avond valt. Hier huist ook het gemis van zaken die we niet of niet meer hebben, alsmede de hoopvolle verlangens en angsten voor de toekomst. De concrete sensatie blij vooruit te kijken naar een zonzakantie volgend jaar mei, hoort in het volle deel thuis: de sensatie is positief en bevestigend. De verzuchting 'was het maar mei want ik word gek van