

A close-up photograph of two hands holding each other. The hand on the right is a woman's, wearing a bright blue sleeveless top. The hand on the left is a man's, wearing a light blue long-sleeved shirt. The background is a blurred, textured surface, possibly sand or a similar material. The overall mood is supportive and intimate.

Van de auteur van *Hoog Sensitieve Personen*

De kracht van zelfwaardering

Sta prettiger in het leven
door beter contact met anderen

Elaine N. Aron

Over het boek

Van de auteur van *Hoog Sensitieve Personen*

Tijdens de lunch vertelt een vriendin je over haar promotie. Wat gebeurt er dan? Je wilt blij voor haar zijn, maar je ontkomt er niet aan dat je jezelf met haar gaat vergelijken. Je beseft dat jij al vijf jaar geen promotie hebt gehad en je voelt je ellendig. Ga zo maar door: het succes van je vrienden maakt jou onzeker, en misschien zelfs wel depressief, hoewel je oprecht dol op ze bent. Je voelt je klemgezet, en ongelukkig.

Dit voorbeeld laat de twee processen zien die onze sociale relaties bepalen: *statusbepaling* en *verbinding*, ofwel *ranking* en *linking*. En ook al is statusbepaling op zich een gezond onderdeel van ons leven (denk aan sport, en vriendschappelijke competitie) het kan als gevolg hebben dat we steeds slechter over onszelf gaan denken. Dat ondergewaardeerde ik kan zo sterk worden dat onze hele sociale waarneming erdoor wordt gekleurd. Elaine N. Aron schreef met *De kracht van zelfwaardering* opnieuw een opzienbarend boek dat oplossingen biedt voor wat een steeds groter probleem van onze tijd aan het worden is.

Over *Hoog Sensitieve Personen*

‘Ik ben geen kleinzielige bangebroek, ik ben een hoog sensitief persoon. Kijk, daar kun je mee aankomen.’ – Daphne Deckers

‘Voor HSP’s is het boek één groot feest der herkenning.’ – *Libelle*

Over de auteur

Elaine N. Aron is universitair docent psychologie en psychotherapeute. Ze verwierf wereldfaam met haar boek *Hoog Sensitieve Personen*.

Van dezelfde auteur

Hoog Sensitieve Personen

Hoog Sensitieve Personen in de liefde

Het Hoog Sensitieve Kind

Het werkboek voor Hoog Sensitieve Personen

Hoog Sensitieve Personen en psychotherapie

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken.
Volg @LevBoeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:
www.facebook.com/Levboeken

Elaine N. Aron

De kracht van zelfwaardering

*Sta prettiger in het leven
door beter contact met anderen*

Leesfragment



Oorspronkelijke titel

The undervalued self

© 2009 Elaine N. Aron

Vertaling

© Jan Willem Reitsma

Omslagbeeld

© Corbis

Omslagontwerp

Freddy Vermeulen

© 2014 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0406 6

NUR 770



Dit boek is gedrukt op papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Een flink deel van de grondstof is afkomstig uit bossen en plantages die worden beheerd volgens de regels van FSC. Van het andere deel van de grondstof is vastgesteld dat hiervoor geen houtkap in de laatste resten waardevol bos heeft plaatsgevonden. Daarom mag dit papier het FSC Mixed Sources label dragen. Voor dit boek is het FSC-gecertificeerde Munkenprint gebruikt. Dit papier is 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt en wordt geleverd door Arctic Paper Munkedals AB, Zweden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave 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 reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Voor Art

INHOUD

Inleiding 9

1 Statusbepaling, verbondenheid en het ondergewaardeerde ik 15

2 Zes zelfbeschermingen om je lage status te ontkennen 48

3 Oude redenen voor zelfonderschatting 81

4 Het ondergewaardeerde ik helen met verbondenheid 117

5 Een band met de onschuldige 146

6 Je innerlijke criticus en de beschermer-kwelgeest 175

7 Van verbondenheid naar liefde: Innige relaties diepgang geven 215

8 Een vaste relatie onderhouden: De laatste stap naar de heling van het ondergewaardeerde ik 237

9 De bevrijding van het ondergewaardeerde ik 262

Aanhangsel I: Hoe vind je een goede therapeut? 267

Aanhangsel II: Traumaschema's 274

Dankwoord 277

Noten 278



INLEIDING

We hebben allemaal een ondergewaardeerd ik dat diep in ons binnenste verscholen zit. Dit deel kan je het gevoel geven dat je waardeloos bent. Af en toe komt het naar de oppervlakte, en voor sommige mensen is het zelfs een onafscheidelijke metgezel. Het ondergewaardeerde ik doet je twijfelen aan jezelf of maakt je verlegen, angstig of zelfs depressief. Het is een stoorzender, juist als je moet kunnen inschatten hoeveel je waard bent. Dat leidt tot een 'laag gevoel van eigenwaarde', een probleem waar psychotherapeuten en zelfhulpgoeroes een dagtaak aan hebben en dat de onderliggende oorzaak is van de meeste andere psychische problemen. Maar ondanks alle pogingen om het gevoel van eigenwaarde in de afgelopen decennia te verhogen, is het ondergewaardeerde ik nog steeds onder ons, als een blok aan ons been, en veroorzaakt het problemen.

Het is eigenlijk nooit mijn bedoeling geweest om onderzoek te doen naar het ondergewaardeerde ik, maar bij mijn cliënten stuitte ik er telkens weer op. Sterker nog, dat was wat ze allemaal met elkaar gemeen hadden. Ze vergeleken zichzelf met anderen, ook als die niet met hun eigen status bezig waren, en waardeerden zichzelf te weinig.

Naast psychotherapeut ben ik ook sociaal psycholoog en heb me gespecialiseerd in het onderzoek naar liefde en *linking*, onze natuurlijke, aangeboren neiging om elkaar aardig te vinden en te steunen. Ik wist dat mijn patiënten behoefte hadden aan meer *linking* (verbondenheid) en minder *ranking* (statusbepaling of rangordering). Maar ik wist ook dat het statusdenken dat ik bij mijn patiënten waarnam aangeboren gedrag was, dat echter leidde tot

een uitkomst die het tegendeel vormde van verbondenheid, namelijk het gevoel dat je als een concurrent beschouwd wordt en geen steun krijgt. Daardoor ging ik heel anders kijken naar 'lage zelfwaardering'.

Ten eerste zag ik dat de uitdrukking 'laag gevoel van eigenwaarde' op zich al een rangorde impliceert: je hoort immers op te klimmen van laag naar hoog. Het probleem is eigenlijk onjuiste zelfwaardering, een ondergewaardeerd ik. Ten tweede: als deze lage zelfwaardering zo moeilijk te veranderen is, zijn er vast goede, biologische redenen waarom we zo snel de verkeerde conclusie trekken omtrent onze eigen waarde ten opzichte van die van anderen. Hoe zou dat komen en zou een beter inzicht in deze kwestie een eind kunnen maken aan de zelfonderschatting waaraan zovelen van ons zich bezondigen?

De enorme taak die ik bij toeval op mijn schouders nam

Ik begon me af te vragen of het beschouwen van statusbepaling als een aangeboren vorm van menselijk gedrag iets kon uitrichten tegen de problemen die het ondergewaardeerde ik veroorzaakt. Gelukkig wist ik door mijn bestudering van hoog sensitiviteit dat een beter inzicht in je aangeboren eigenschappen je beter in staat stelt om je aan te passen. Bij het ondergewaardeerde ik leek het probleem te zijn dat je meer vat moet krijgen op je ingebouwde reacties op rangordeconflicten en nederlagen.

In feite beteugelen we ons aangeboren gedrag voortdurend, dus het is niet onmogelijk. Sommige mensen hebben bijvoorbeeld aangeboren hoogtevrees of zijn bang voor slangen, spinnen of bloed. Die angsten zijn geëvolueerd omdat ze erg waardevol zijn voor onze overleving, maar de meeste mensen kunnen ze zo nodig onderdrukken. We hebben allemaal sterke, aangeboren seksuele impulsen die ervoor zorgen dat er een volgende generatie mensen komt, maar we kunnen ze opmerkelijk goed beheersen. Dus misschien kunnen we ook leren om onze neiging tot zelfonderschatting te beheersen.

Tijdens mijn poging om het ondergewaardeerde ik te verklaren

en te helen, had ik mezelf zonder het te weten gestort op de taak om het leeuwendeel van ons dagelijks gedrag, dat draait om liefde en macht, en wat er daarbij mis kan gaan, te verklaren. Bovendien wilde ik dit alles zo helder opschrijven dat het praktisch toepasbaar was en methoden presenteren voor de omgang met het ondergewaardeerde ik. Ik besepte dat oppervlakkige bevestiging niets zou uitrichten. Ik moest mijn lezers helpen om hun onbewuste, automatische reacties te herkennen en ermee om te gaan.

Ik weet dat het soms voldoende is om je bewust te worden van iets wat daarvoor alleen onbewust was, maar sommige lezers hebben ook nog een voorgeschiedenis van nederlagen en trauma's die hun ondergewaardeerde ik heeft versterkt. Ik besepte dat er methoden moesten worden toegepast die volgens velen alleen werkzaam zijn in diepgravende en daarom langdurige en dure psychotherapie. Zou dat met alleen een boek ook kunnen? Zou ik die lezers kunnen helpen? Ik geloofde van wel.

Na tien jaar is mijn titanenwerk gedaan. Ik heb getracht de aangeboren factoren die het ondergewaardeerde ik mede bepalen zo wetenschappelijk mogelijk te beschrijven zonder tijd te verdoen met onnodige uitleg. Ik heb aangegeven hoe je je voorgeschiedenis kunt onderzoeken zodat je die kunt verdisconteren. En ik bied een sterk gelaagde benadering, zoals de beste psychotherapeuten die hanteren, omdat ik geloof dat je die ook kunt toepassen als je zelfstandig aan de slag gaat. Sommigen van jullie zijn misschien al in therapie of besluiten na het lezen van dit boek in therapie te gaan, maar ik weet dat veel mensen dat niet kunnen of willen. Ik geloof dat je onder de juiste omstandigheden, die ik heb geprobeerd te creëren, ook zelfstandig heel veel kunt helen.

Overigens heb ik zelf ook een ondergewaardeerd ik. Het was zelfs een krachtig, dwingend ik dat me een groot deel van mijn leven heeft lastiggevalen. Ik weet nog dat ik aan het begin van mijn loopbaan een keer college moest geven en dat er na afloop een paar studenten naar me toe kwamen om te zeggen dat ze mijn college fascinerend vonden, maar dat mijn presentatie hun enorm had gestoord. Volgens hun straalde ik uit dat ik mezelf en het verhaal dat ik vertelde waardeloos vond. Uiteindelijk moest ik iets gaan doen aan dit ondergewaardeerde ik. Gelukkig kreeg ik daar

uitstekende hulp bij, en wat mij geholpen heeft zal jou ook helpen.

Je kunt direct enorm profiteren door alleen maar dit boek te lezen. Maar sommigen van jullie zullen, net als ik, jaren bezig zijn met het helen van hun ondergewaardeerde ik. Ik ben geen tovenaer en dit boek is geen pasklare oplossing. Zeker als je problematiek meerdere en diepgaande oorzaken heeft, zul je hard moeten werken om je ondergewaardeerde ik onder de duim te krijgen. Maar met dit boek, met zijn unieke aanpak en zorgvuldige begeleiding, zou je werk veel makkelijker moeten zijn.

Hoe je dit boek moet gebruiken

Je zult al baat bij dit boek hebben als je het gewoon leest. Maar je hebt er veel meer aan als je aan de slag gaat met de suggesties in ieder hoofdstuk. Je moet ook een beetje geduld hebben. Dit is een rijk, complex en sterk gelaagd boek. Hieruit leren is net zoets als zelf een verjaardagstaart bakken. Elk hoofdstuk is een ingrediënt, maar je moet ze niet allemaal tegelijk in de bakvorm gooien. Je bereidt eerst het ene stel ingrediënten, daarna het andere en voegt ze vervolgens in stapjes zorgvuldig samen. Toch is dat allemaal de moeite waard wanneer je de geboorte gaat vieren van iemand die zo belangrijk is als jij.

Hoe werkt dit recept? Hoofdstukken 1 en 2 zijn als de eieren en boter die je door elkaar klopt om je beslag te maken. Hoofdstuk 1 beschrijft de aangeboren menselijke neiging tot statusbepaling en verbondenheid. Hoofdstuk 2 beschrijft de zelfbeschermingen die we allemaal hanteren om de pijnlijke gevoelens van vernedering te vermijden die tijdens rangordeconflicten opkomen en die verhinderen dat je het ondergewaardeerde ik in zijn volle omvang aanschouwt.

In hoofdstuk 3 voegen we daar wat smaak aan toe: je persoonlijke redenen om jezelf te onderwaarderen, waarvan sommige zo traumatisch zijn dat je ze tot nu toe buiten je herinnering hebt gehouden.

Net zoals je om en om melk en bloem toevoegt aan het beslag,

voegen hoofdstuk 4 en later hoofdstuk 7 ‘de melk van menselijke zachtheid’ toe, de liefdevolle verbondenheid die tegenwicht moet bieden aan het statusdenken. Maar je moet deze vaardigheden afwisselen met grondig werk aan het ondergewaardeerde ik, waarover je leest in hoofdstuk 5 en 6. Die bieden hulp tegen de afweer tegen verlies en traumatisering waarmee we allemaal geboren zijn en die je voor nog meer problemen behoedt, maar je ook gevangen houdt.

Vervolgens zet je het mengsel van alle ingrediënten uit deze zeven hoofdstukken in de oven. Je moet nadenken over en werken met het materiaal uit ieder hoofdstuk en ze waarschijnlijk vaak herlezen. En dan komt hoofdstuk 8, de taartglazuur: de toepassing van wat je hebt geleerd op je intiemste relaties. Dit glazuur voegt niet alleen zoetheid toe, maar is onmisbaar omdat het alle lagen bij elkaar houdt. Het helen van de onderliggende oorzaken van het ondergewaardeerde ik zal je innigste relaties, die de beste plaats zijn om te beginnen met het helen van je ondergewaardeerde ik, sterk verbeteren. Maar hoofdstuk 8 benadert deze relaties wel zorgvuldig en bedachtzaam, omdat anders het tegenovergestelde van genezing kan gebeuren: het ondergewaardeerde ik kan je intiemste relaties kapotmaken en intieme relaties kunnen het probleem van het ondergewaardeerde ik verergeren.

Wanneer je de dingen die je in hoofdstuk 8 geleerd hebt elegant kunt toepassen, heb je werkelijk een reden om feest te vieren. Je ondergewaardeerde ik zal zich niet langer bemoeien met jouw wensen in je relaties, op je werk of waar dan ook. En wat nog belangrijker is: je zult elke dag een beter gevoel hebben over jezelf en over de wereld om je heen.



Statusbepaling, verbondenheid en het ondergewaardeerde ik

We zijn een groot deel van de dag bezig met het vergelijken van onszelf met anderen en het verwerven van respect, invloed en macht. Met andere woorden: we bepalen onze status ten opzichte van anderen. Net zo vaak verbinden we ons met andere mensen. We uiten onze genegenheid, zorgzaamheid en liefde om ons gebonden en veilig te voelen. Af en toe combineren we die twee, bijvoorbeeld door je status te gebruiken in dienst van een relatie als je het leven van iemand anders beter wilt maken, bijvoorbeeld wanneer je lesgeeft, adviseert of kinderen opvoedt. Statusbepaling en verbondenheid zijn altijd onder ons.

Soms zijn we ons bewust van die statusbepaling of verbondenheid en soms niet. Statusbepaling en verbondenheid spelen hoe dan ook een rol in bijna al onze persoonlijke relaties en problemen, inclusief het probleem van de zelfonderschatting.

Wanneer je jezelf onderwaardeert, schat je je eigen positie te laag in. Vaak verval je tot een alles-of-niets-gevoel van nietswaardigheid of schaamte, omdat je je vereenzelvigd met een bepaald deel van je persoonlijkheid dat je normaal gesproken mijdt: het ondergewaardeerde ik. Dit 'ik' heeft geen realiteitszin: het is slecht afgesteld en schat jou te laag in. Of je nu korte tijd of levenslang in dat ik gevangen zit, het zorgt dat je kansen misloopt en daar lijdt je zwaar onder.

Statusdenken is de oorzaak van het ondergewaardeerde ik, maar een goede balans tussen statusdenken en verbondenheid is de beste remedie. Naarmate je beter begrijpt hoe je jezelf met anderen vergelijkt en verbindt, en oog krijgt voor de verborgen, veelal onbewuste en instinctieve redenen waarom je jezelf onder-

waardeert, kun je dit ik vaak verrassend makkelijk vermijden. Dit inzicht is nog belangrijker voor de omgang met je ondergewaardeerde ik wanneer je het niet kunt vermijden.

Statusbepaling en verbondenheid zijn waargenomen in het gedrag van alle hogere diersoorten, maar wetenschappers zijn ze pas vrij kort geleden gaan erkennen als de twee belangrijkste aangeboren systemen die al ons sociale gedrag beïnvloeden. De begrippen ‘rangordening’ en ‘verbondenheid’ (*ranking* en *linking*) bestrijken het hele spectrum van wat we ook wel ‘macht en liefde’ noemen. Liefde is één onderdeel van het meer algemene gedrag dat verbondenheid wordt genoemd; iemands status bepaalt in feite hoeveel macht hij heeft. De begrippen *ranking* en *linking* werden in 1983 geïntroduceerd in de politieke psychologie door Riane Eisler en David Loye.¹ Het belang van de verwevenheid van statusbepaling en verbondenheid werd begin jaren 1990 opnieuw opgepikt door de sociale psychologie,² maar sindsdien is deze terminologie slechts zelden gebruikt.

Als afzonderlijke onderwerpen zijn macht en liefde echter altijd een belangrijk aandachtspunt geweest van onderzoek naar het gedrag van mens en dier. Ik heb ze zelf afzonderlijk bestudeerd. Maar ik werd me pas bewust van hun nauwe verwevenheid toen ik me ging richten op het probleem dat ik aantrof, en nog steeds aantref, bij vrijwel alle mensen die therapie bij me volgen: een lage zelfwaardering die leidt tot een gebrek aan gezonde, intieme relaties. Ik besepte dat mijn cliënten weliswaar hunkerden naar liefde of verbondenheid, maar intussen bezig waren met macht of hun rang ten opzichte van anderen.

Ook al is rangordening een onlosmakelijk en zelfs gezond onderdeel van ons leven – zo houden we van sport en vriendschappelijke concurrentie en kiezen we ervoor om te wedijveren om banen, promotie of zelfs toekomstige partners – toch kan het statusdenken je op allerlei manieren een negatief gevoel over jezelf bezorgen als je toelaat dat het je hele sociale waarneming kleurt. Uiteindelijk delven we allemaal een keer het onderspit en dan zul je ervaren dat een nederlaag van nature je algehele gevoel van eigenwaarde beïnvloedt en je korte tijd somber maakt. Dus als je het leven beschouwt als een serie wedstrijden en vergelijkingen

zul je meer dalen dan pieken meemaken. Als je doorgaans een hoge positie bekleedt zullen de dalen, wanneer je daar onvermijdelijk een keer intuïemt, des te dieper zijn.

Uiteraard wil je niet ophouden met goed presteren of de beste zijn, maar je drang om een hoge positie te bereiken kan je blind maken voor andere aspecten van het rangordenen. Naast somberheid ervaren mensen na een mislukking of nederlaag andere 'zelfbewuste emoties' zoals schaamte die bijzonder onaangenaam zijn. De steun van vrienden en familieleden helpt daartegen, maar hoe meer je rangordent als dat ongepast is, hoe minder hechte relaties je zult hebben.

Velen van ons zijn te veel bezig met onze rang, deels vanwege de sociale omgeving waarin we verkeren, maar vooral ten gevolge van ingrijpende, traumatische nederlagen uit ons verleden. Die maken ons waakzaam om nederlagen en vernedering in de toekomst te voorkomen, zodat we vaak statusverschillen bespeuren die er niet zijn. Je kunt de gevolgen van deze trauma's niet helen zonder het juiste gereedschap en helder inzicht in rangordening en verbondenheid. Maar wat de oorzaak ook is: de meesten van ons hebben meer verbondenheid en minder statusbepaling in hun leven nodig, en zonder een scherp oog voor statusbepaling en verbondenheid kunnen we de juiste balans niet vinden.

WIE BEZORGT JE EEN GOED GEVOEL?

WIE BEZORGT JE EEN ROTGEVOEL?

Dit boek zit vol oefeningen en zelfonderzoekjes die je helpen inzien welke rol rangordening, verbondenheid en het ondergewaardeerde ik in je leven spelen. Het is wellicht handig om je antwoorden in een opschrijfboekje te noteren, zodat je ze makkelijk kunt teruglezen. De eerste oefening is simpel. Maak twee lijstjes: een lijst van mensen die je een prettig gevoel bezorgen als je bij ze bent en een lijst van mensen die je een rotgevoel bezorgen. Laat onder elke naam wat ruimte vrij, omdat je later aantekeningen bij deze lijst gaat maken.

Je zult zien dat je met bijna alle mensen bij wie je je prettig voelt

een band hebt: dat loopt uiteen van een hartelijke, vriendelijke begroeting of af en toe een aardig telefoongesprek tot een liefdesrelatie die voor jullie allebei enorm belangrijk is. Bij haast alle mensen bij wie je je onprettig voelt, heb je het gevoel dat rangordening een rol speelt. Dat kan uiteenlopen van een vaag besef dat de ander kritiek op je heeft tot een openlijke concurrentieslag die bijna lijkt te draaien om de vraag wie een beter mens is. Verbondenheidsrelaties bezorgen je een positief gevoel over jezelf en anderen. Relaties die voornamelijk draaien om rangordening maken je doorgaans ongerust over je waarde en je wordt er minder gelukkig van. Je lijstjes illustreren op een persoonlijke manier hoe sterk de samenhang is tussen statusgericht denken en je ongelukkig voelen.

HET SPEL VAN VERBONDENHEID EN RANGORDENING

Rangordening is plaatsbepaling binnen een sociale groep of hiërarchie. Macht is gekoppeld aan rangordening, in de zin dat macht uit een hoge rang voortvloeit. Je kunt macht ook op een andere, zachtaardiger manier bezien: als invloed op anderen die vele vormen kan aannemen, waaronder het respect dat je van anderen krijgt.

Verbondenheid is ons aangeboren tegenwicht tegen rangordening. We voelen ons aangetrokken tot anderen, scheppen plezier in hun gezelschap, willen hen leren kennen en zo mogelijk helpen. Liefde is gewoon een verhevigde vorm van verbondenheid.

We proberen de hele dag een balans te vinden tussen verbondenheid – het geven en ontvangen van vriendelijkheid of zorg – en rangordening – ons streven om het respect van anderen te verwerven via invloed, competentie, zakelijk inzicht, roem, rijkdom of het niveau van je vrienden en bondgenoten. Sommige mensen proberen meer status te verwerven door middel van hun uiterlijk, materiële bezittingen of het lidmaatschap van een respectabele groep. Vaak heb je het gevoel dat de balans bij jezelf of bij anderen zoek is, en opnieuw is dat meestal een teken dat de plaats in de

rangorde te zwaar weegt. In sommige situaties ben je voortdurend bezig met je status of word je geacht je plaats te kennen. Op andere momenten ben je daar niet bewust mee bezig. In bepaalde contexten zou je graag geloven dat er geen rangordening plaatsvindt. Maar in elke groep van twee of meer mensen is er een statusverschil, al is het maar op de achtergrond. Je moet je voortdurend inspannen om de juiste balans te vinden en je niet door de omstandigheden te laten leiden.

Ook al doen we dat niet bewust, toch proberen we allemaal de potentiële narigheid van rangordening tegen te gaan door op elke denkbare manier een gevoel van gelijkheid te cultiveren. Zo proberen we ons tijdens wedstrijden sportief te gedragen en ons aan eerlijke regels te houden. In de zakenwereld komen we onze contractuele verplichtingen na en blijven we hartelijk.

Ook in vriendschappen krijg je met statusverschillen te maken. Je weet wie van jullie een beter salaris heeft of wiens baan prestigieuzer is. Maar je verkiest het delen boven het vergelijken. Je deelt de rekening doormidden in plaats van uit te rekenen wie wat gegeten of gedronken heeft. Als je de ander een compliment geeft, probeert diegene kort daarop hetzelfde te doen bij jou. Met-tertijd vergeten goede vrienden en vriendinnen wie wat aan wie schuldig is en wordt er gewoon prioriteit gegeven aan degene die het hardst steun nodig heeft. Dat is de kern van verbondenheid.

BELANGRIJKE DEFINITIES MET BETREKKING TOT
VERBONDENHEID

Verbondenheid: Je aangeboren neiging om je tot anderen aangetrokken te voelen en genegenheid voor hen te tonen, belangstelling voor hen te hebben en hen zo mogelijk te helpen.

Liefde: Een geconcentreerdere vorm van verbondenheid, inclusief een sterke aantrekkingskracht die leidt tot het verlangen om bij iemand te zijn, die ander intiem te kennen, zo goed mogelijk te voldoen aan de behoeften van die ander en te genieten van zijn of haar pogingen om jouw behoeften te

bevredigen. Het is bijna alsof je die ander in jezelf hebt opgenomen.

Altruïsme: Onbaatzuchtige liefde voor andere mensen die je wellicht nooit zult ontmoeten, die zich soms uitstrekt tot de gehele mensheid en wordt ervaren als mededogen wanneer anderen in nood verkeren.

Verbondenheid en rangordening spelen op allerlei manieren met elkaar samen. Status staat soms in dienst van verbondenheid. Ouders, leraren, mentoren en politici hebben een hoge rang en de bijbehorende macht, maar ideaal gesproken gebruiken ze die macht in dienst van verbondenheid, liefde en altruïsme. We vinden het niet erg dat iemand met een hoge positie bepaalde regels oplegt of tijdens een vergadering over ons spreekt. We weten dat hij of zij dat doet om ons te helpen. Sterker nog: het uitoefenen van macht zonder te letten op de behoeften van anderen noemen we machtsmisbruik.

Verbondenheid kan ook in dienst staan van statusbepaling wanneer je een verbond sluit om samen een doel te bereiken zonder blijvende verbondenheid na te streven. Verbondenheid kan schuilgaan achter statusverschillen wanneer een docent en student, een werkgever en werknemer, of zelfs een cipier en gevangene proberen te negeren dat ze zich tot elkaar voelen aangetrokken. En statusdenken kan schuilgaan in verbondenheid, bijvoorbeeld wanneer iemand de baas speelt over anderen 'voor hun eigen bestwil'.

Een veel voorkomende en verontrustende vorm van rangordening is als die binnensluipt in een poging tot verbondenheid en het ondergewaardeerde ik activeert. Je hebt bijvoorbeeld een lunchafspraak met een vriendin die het goede nieuws van haar promotie meldt. Je wilt blij voor haar zijn, en misschien ben je dat ook, maar je begint eveneens jouw status met de hare te vergelijken. Dat bezorgt je een rotgevoel omdat je al vijf jaar geen promotie meer hebt gehad. In zekere zin zit je niet langer met je vriendin te lunchen. Je luncht met je ondergewaardeerde ik.

BELANGRIJKE DEFINITIES MET BETREKKING TOT
STATUSBEPALING

Statusbepaling: Je aangeboren neiging om je positie in een sociale hiërarchie te zien en te verbeteren, een autonoom en afzonderlijk individu te zijn en te proberen billijkheid af te dwingen.

Macht: De invloed die je hebt op anderen, overeenkomstig je rang binnen een hiërarchie. Je kunt fysiek of psychologisch macht uitoefenen, op manieren die wreed of zachtmoedig zijn, openlijk of achterbaks.

Macht in dienst van verbondenheid: De aanwending van je rang en macht om de behoeften van anderen en (of in plaats van) die van jezelf te bevredigen.

Machtsmisbruik: Het gebruik van macht voor zuiver egoïstische doeleinden.

Verbondenheid in dienst van statusbepaling: Vriendschappelijke bondgenootschappen vormen met als enig doel om je status te verhogen en meer macht te verwerven, voor jezelf of voor alle betrokkenen.

JE AANGEBOREN NEIGING OM EEN ALGEHEEL
GEVOEL VAN EIGENWAARDE TE HEBBEN

Ik heb al gezegd dat een overmaat aan statusdenken direct leidt naar het ondergewaardeerde ik, en dat je beter in staat zult zijn om die route te vermijden als je precies weet hoe dat werkt. Als sociale dieren zijn we geëvolueerd om in groepen te leven, om zo onze overleving en welzijn veilig te stellen. Groepen dragen kennis over van de ene generatie op de andere, zodat we niet steeds zelf de vuurstenen bijl of de computer hoeven uit te vinden. Groepen beschermen al hun leden, zorgen ervoor dat iedereen krijgt wat hij nodig heeft om te overleven en beteugelt het egoïsme. Degenen onder onze voorouders die spontaan reageerden

op een manier die hun positie binnen de groep veilig stelde waren beter af. We reageren nog steeds spontaan op die manier, ook al hebben wij en anderen daar geen baat meer bij. We kunnen leren om die reacties te onderdrukken, maar eerst moeten we weten wat ze zijn.

Als je net als onze voorouders in één enkele groep leefde, zou je jezelf zien als iemand met één rang binnen een vaststaande pikorde. Als iemand jou uitdaagde of in de sociale hiërarchie wilde opstijgen, leidde dat tot een conflict. Een van jullie zou dat winnen en de ander moest zich terugtrekken. Om gevaarlijke vergissingen te vermijden moest je een onmiddellijk en veelal onbewust besef hebben van je algehele kracht, sociale steun, zelfvertrouwen, behendigheid, intelligentie en dergelijke, allemaal ineens.³ Als je bovendien recentelijk of vaak verloren had, was het veiliger om jezelf te onderwaarderen. De kans is immers groot dat de geschiedenis zich herhaalt. Je kon jezelf beter de moeite besparen en de strijd niet aangaan. Daarom viel je algehele gevoel van eigenwaarde vaak laag uit.

Tegenwoordig leven we echter in diverse groepen: familie, vriendenclubs, collega's, ploeggenoten. Daarbinnen worden we aan de hand van verschillende eigenschappen en op verschillende momenten beoordeeld en hoeven we maar zelden te beslissen of we *in algemene zin* beter zijn dan anderen. In deze groepen is de aangeboren neiging om een algeheel gevoel van eigenwaarde te hebben een nadeel geworden, aangezien dit gevoel in elke situatie enigszins onjuist zal zijn.

DEFINITIES MET BETREKKING TOT HET ONDER-
GEWAARDEERDE IK

Algeheel gevoel van eigenwaarde: Je aangeboren neiging om een besef te hebben van je algehele vermogen om een conflict te winnen, zonder te letten op de specifieke vermogens die je voor een bepaald conflict nodig hebt.

Nederlaagrespons: Je aangeboren neiging om op een nederlaag te reageren door somber te worden of je te schamen, wat

de kans vergroot dat je liever een lage status accepteert dan de concurrentiestrijd voortzet.

Het ondergewaardeerde ik: Het deel van jezelf dat ontstaat uit je aangeboren neiging om nederlagen te mijden. Dus hoe meer nederlagen je geleden hebt, hoe waakzamer dat deel van je is. Je bespeurt zelfs rangordening als die afwezig is en je kent jezelf zo'n lage rang toe dat je niet meedingt.

Je aangeboren nederlaagrespons

Naast onze aangeboren strategie om een nederlaag serieus te nemen en jezelf eerder te laag dan te hoog aan te slaan, hebben we nog een aangeboren neiging: de ingebouwde nederlaagrespons.⁴ Die hebben dieren ook: wanneer die verliezen, druipt ze af en maken daarbij een terneergeslagen en beschaamde indruk. Ze lijken zich wanhopig te voelen en de belangstelling voor het leven te verliezen, terwijl hun lichaam alle fysiologische tekenen van depressie vertoont. Dit abrupte verlies van enthousiasme voor van alles en nog wat zorgt dat hun rang hen niet meer kan schelen, ze geen misplaatst zelfvertrouwen hebben en zichzelf niet in gevaar brengen door opnieuw de strijd aan te gaan.

Jij hebt precies dezelfde aangeboren nederlaagrespons: schaamte en somberheid. Wanneer je verliest, voel je je doorgaans neerslachtig. Je hebt geen puf, enthousiasme en zelfvertrouwen. Je zult je vaak ook schamen en het gevoel hebben dat je ten diepste waardeloos bent. Na een bijzonder pijnlijke nederlaag kun je soms dagenlang in de put zitten en beschaamd zijn. Als je het gevoel hebt dat je werd afgewezen, kunnen je schaamte en gedeprimeerdheid de vorm van verlegenheid aannemen. Je bent dus bang voor nog meer sociale kritiek en nederlagen.

Als je heel erg of heel vaak hebt verloren, of als dat gebeurde toen je heel jong en ontvankelijk was, voel jij je regelmatig machteloos, waardeloos, beschaamd, verlegen en gedemotiveerd. Je hebt het gevoel dat het allemaal je eigen schuld is en je onderwaardeert jezelf chronisch. Die gevoelens zijn de kern van een

ernstige depressieve stoornis,⁵ die vaak voorkomt uit de ‘zelfbewuste’ emoties⁶ die worden opgewekt door rangordeconflicten.

De zelfbewuste emoties

Omdat mensen sociale dieren zijn, zijn we toegerust met zelfbewuste emoties die bepalen hoe we ons in bepaalde situaties jegens anderen gedragen. Ze zorgen ervoor dat we snel onze positie binnen onze groep veiligstellen of opnieuw veiligstellen. Trots, schuldgevoel, angst, de zojuist beschreven somberheid en schaamte worden zelfbewuste emoties genoemd omdat ze voortkomen uit ons algeheel gevoel van eigenwaarde. Uiteraard kunnen angsten en somberheid ook in niet-sociale situaties ontstaan, maar we beleven ze hoofdzakelijk in respons op sociale interactie.

Hoe sterk mensen deze emoties ervaren, zal afhangen van hun temperament en opvoeding, maar we ervaren ze allemaal in zekere mate. In veel gevallen zijn ze niet erg functioneel meer omdat we, zoals gezegd, niet ons hele leven in één bepaalde groep doorbrengen. Misschien woon je samen met een huisgenoot, wat een groep is omdat zelfs twee personen al een groep vormen, maar je werkt in een andere groep, speelt basketbal in weer een andere groep, enzovoorts. Toch kun je sterke gevoelens over jezelf die in de ene groep zijn ontstaan naar al je groepen meeslepen.

Die gevoelens zijn vaak afkomstig uit een veel oudere groep, zoals het gezin of de crèche. Ze kunnen ook zijn ontstaan in een groep waarin je onlangs een nederlaag hebt geleden. Je had bijvoorbeeld iemand ge-sms't voor een afspraakje en zij wees je af. Direct daarna heb je een sollicitatiegesprek waarbij je niet zo'n positief gevoel over jezelf hebt. 's Avonds tijdens het honkballen durf je de bal niet te slaan en ga je uit. Je wilde niet opnieuw falen, maar dat doe je juist wel omdat jij je angst voor een afgang hebt meegenomen van de ene plek naar de andere.

Trots

Trots is een positieve zelfbewuste emotie. Dat is wat we voelen wanneer we een hoge rang hebben of promotie krijgen. Als we

ons trots voelen, sprankelt ons gevoel van eigenwaarde en zien we rangordeconflicten in de toekomst vol vertrouwen tegemoet. Als anderen zien hoe trots we zijn, kan dat onze status verhogen of ons helpen om onze hoge positie te behouden.

Trots heeft echter een schaduwzijde. Als onze trots bijdraagt aan ons algehele gevoel van eigenwaarde kan ze leiden tot overmoed, wat een diepe depressie en schaamte veroorzaakt wanneer we ons uiteindelijk vergalopperen en een keer falen. Die schaamte zal extra hevig zijn wanneer er trots of hoogmoed aan een mislukking voorafgaat. Een ander potentieel probleem met trots is dat mensen die zich trots voelen minder met anderen kunnen meevoelen en meeleven. Uit onderzoek blijkt dat mensen die trots zijn hun status vergelijkbaar achten met die van anderen in een hoge positie, maar weinig overeenkomsten zien tussen henzelf en mensen die lager staan of zwakker zijn.

Schuldgevoel

Je voelt je schuldig als je weet dat je iets fout hebt gedaan, maar het vermogen bezit om dat recht te zetten, het goed te maken met de ander, vergeven te worden, excuses aan te bieden of op een andere manier de schade te beperken. Schuldgevoel kan ervoor zorgen dat je je eventjes waardeloos voelt en jezelf onderwaardeert. Dat is nodig om je aan te sporen tot handelingen waarmee je boet voor je gedachte, woord of daad. Als je iets aan je schuldgevoel gedaan hebt, neemt de groep jou weer in zich op en kun je ophouden jezelf waardeloos te vinden. Een schuldgevoel houdt meestal niet lang stand, omdat het draait om je daden en niet om de kern van wie je bent.

Schuldgevoelens waren zeer belangrijk voor onze voorouders. Als de sterke en kundige jagers zich niet schuldig hadden gevoeld als ze het beste eten voor zichzelf hielden, zouden de moeders, kinderen en ouderen honger hebben geleden. Daarom overleefden de groepen met de leden die zich gauw schuldig voelden. Ook nu nog zijn er families waarvan de leden een schuldgevoel krijgen opgedrongen als ze niet naar huis bellen of wegblijven bij een trouwerij. Maar wanneer er iemand in de problemen zit, zorgt een sterke familie voor al haar leden. Als het niet uit liefde is, dan is het wel uit schuldgevoel.

Angst en verlegenheid

Angstgevoelens komen meestal op wanneer je bang bent om door iets of iemand te worden verslagen. Zelfs wanneer je bang bent voor slangen of tornado's ben je in wezen bang voor een nederlaag. De meest verlammeende en onredelijke angsten zijn echter sociale angstgevoelens, vooral gevoelens over rangordening en je status binnen een groep. Sta je op het punt te degraderen? Dreigt er een confrontatie en een nederlaag? Dreigt er misschien een totale afwijzing en buitensluiting?

Verlegenheid is een uiting van deze sociale angst. Verlegenheid is de angst om te worden bekeken en afgekeurd, wat razendsnel tot een afgang kan leiden. Zowel angstgevoelens als verlegenheid worden versterkt door een ondergewaardeerd ik, en angst of verlegenheid kan je aansporen om jezelf nog meer te onderwaarderen. 'Ik ben te verlegen. Ik heb totaal geen zelfvertrouwen.'

Angsten en verlegenheid kunnen vaste leveranciers van je ondergewaardeerde ik worden: 40% van alle mensen zegt dat ze in vrijwel elk sociale situatie verlegen zijn.⁷ Ook in dat geval sleep je die sociale emoties mee van de ene groep, waarin je bent verslagen of bekritiseerd, naar andere waar dat nog niet is gebeurd. Daarom ben je vooral angstig wanneer daar geen reden toe is, ook al creëren angst en verlegenheid hun eigen realiteit omdat mensen die een angstige of verlegen indruk maken doorgaans laag door anderen worden aangeslagen. Deze sociale emoties zijn niet langer functioneel.

Depressiviteit

Ik heb depressiviteit na een nederlaag reeds beschreven (hoewel depressiviteit ook in andere situaties optreedt, omdat in iedere spanningsvolle situatie een tekort aan neurotransmitters kan ontstaan). Zoals gezegd dient depressiviteit na een nederlaag om je te beschermen tegen nog meer lichamelijk letsel of het statusverlies dat je zou lijden wanneer je doorvecht. Tegenwoordig bestaat er echter weinig gevaar voor fysiek letsel tijdens een rangordeconflict. Het risico van een slechtere gezondheid en slechte relaties door depressiviteit is tegenwoordig echter wel groot, wat maakt dat deze reactie tegenwoordig niet erg functioneel meer is.

Als je nadenkt over de momenten waarop je gedeprimeerd was, zul je ervan opkijken hoe vaak je daarbij het gevoel had dat je een nederlaag had geleden. Het is al jaren bekend dat zowel depressies als angsten vaker optreden na ingrijpende gebeurtenissen, maar nieuw onderzoek wijst uit dat met name depressiviteit gerelateerd is aan vernedering.⁸ Bovendien treden hoge cortisolconcentraties als gevolg van spanning en angst alleen op als die spanning wordt veroorzaakt door de angst om negatief door anderen te worden beoordeeld.⁹

Mensen die vele nederlagen en verlatingen hebben geïncasseerd, met name tijdens hun kindertijd, lijden vaak aan chronische depressiviteit. Dat kan komen doordat ze hebben verloren van andere kinderen, maar het is nog schadelijker als ze hebben verloren van volwassenen met wie ze als kinderen een veilige band hadden moeten hebben. In dat geval wordt de superioriteit en macht van de volwassene niet beleefd als iets wat in dienst staat van de liefde voor en steun aan het kind, dus wanneer de volwassene zijn of haar zin doordrijft, zal het kind telkens weer verslagenheid en depressie ervaren. Deze nederlagen kunnen leiden tot een levenslang gevoel van moedeloosheid en waardeloosheid: een werkelijk ondergewaardeerd ik.

Schaamte

Net als depressiviteit treedt schaamte instinctief op na een nederlaag, maar dit gevoel treedt ook op in andere sociale situaties. Schaamte is het gevoel dat je ten diepste waardeloos en onvolmaakt bent en niet deugt, dus het is de emotie die het ondergewaardeerde ik het meest versterkt. Net als depressiviteit zorgt schaamte ervoor dat je de laagste positie accepteert, daar blijft zitten en allang blij bent dat je ergens bij hoort.

Schaamte is de krachtigste en pijnlijkste van de zelfbewuste emoties. Wanneer je je schaamt, registreren je hersens dat als fysieke pijn.¹⁰ Omdat schaamte zo pijnlijk is, is ze de beste beschermer tegen uitstoting door de groep. Een kortdurend schaamtegevoel zorgt ervoor, net als een stroomstoot van een elektrische prikstok, dat je snel weer bij de les bent. Je gedraagt je weer zoals de anderen van je verwachten. Gêne, een milder en vluchtiger ge-

voel dat aan schaamte verwant is, bezorgt je hetzelfde gevoel dat je uit de pas loopt en dwingt je om snel te veranderen, zodat je weer aansluiting met de groep krijgt.

Toen onze voorouders in slechts één groep leefden, weerhield de schaamte hen van nutteloze ruzies of uitstoting door de groep. Maar als je in deze tijd in verschillende groepen meedraait, kan schaamte je veiligheid juist verminderen, omdat alles wat lijkt op het gevoel dat je niets waard bent ervoor zorgt dat je angstig wordt, je zelfvertrouwen verliest en ondermaats presteert. Zo blijkt uit onderzoek dat mensen die zich richten op goed presteren meer succes behalen dan mensen die zich richten op niet slecht presteren.¹¹ En goed presteren en je prettig voelen zijn uitgerkend de dingen die ervoor zorgen dat je lid mag blijven van de vele groepen waartoe je behoort.

Carol zakt voor een examen en schaamt zich helemaal kapot

Carol had wekenlang geblokt voor haar licentiaatexamen maatschappelijk werk. Hiervoor moest ze een opstel schrijven en omdat ze vanwege een polsbleesure slecht met de hand kon schrijven, kreeg ze toestemming om een computer te gebruiken waarvan alle bestanden die met het examen verband hielden waren verwijderd.

Ze dacht dat ze het goed had gemaakt, maar een week later kreeg ze de uitslag: 21 punten van de 100 die ze kon behalen. Carol raakte zo diep in de put dat ze haar eetlust verloor en niet kon slapen. Ze wilde niets meer voelen. Ze schaamde zich zo erg dat ze het een tijdlang aan niemand durfde te vertellen.

Toen ze het eindelijk aan een vriendin en vervolgens aan familieleden had opgebiecht, knapte ze weer een beetje op. Wanneer ze bij mensen was die in haar geloofden, voelde ze zich gerustgesteld. Maar als ze alleen thuis zat, was de pijn ondraaglijk. Dan voelde ze alleen maar verdriet en afschuw omdat ze een slecht mens was en ondermaats had gepresteerd. Ze was als enige in haar groep gezakt, dus ze wist zeker dat hieruit bleek dat ze een onbenul was. Ze voelde zich ontzettend dom en waardeloos.

Als haar therapeut begreep ik er niets van. Ik kende haar als een intelligente, zeer gewetensvolle vrouw die zich bovendien goed op dit examen had voorbereid. Hoe was het mogelijk dat ze het zo slecht had gemaakt? Uiteindelijk haalde ik haar over om de verneiderende vraag te stellen of ze haar examen mocht inzien.

Het bureau mailde haar wat ze had geschreven. Het begon goed, maar na een paar alinea's werd het een rommeltje. Carol besefte onmiddellijk dat ze haar eerste opzetje had weggeschreven naar de floppy die ze had gekregen, maar dat ze de uiteindelijke, veel langere versie per ongeluk had opgeslagen op de harde schijf van de computer. Toen ze die correcte versie opstuurde, was haar herziene score 96.

De ervaring van Carol laat duidelijk zien hoe de nederlaag van depressiviteit en schaamte ervoor kan zorgen dat je jezelf onnodig kwelt. Carol behoorde tot ten minste vijf groepen, nog afgezien van de groep die het licentiaatexamen deed. Ze had een vriendinnengroep, een groep familieleden, een groep collega's, de groep van alle mensen die labrador-retrievers fokken en tentoonstellen (haar grote passie) en een groep die uit twee personen bestond: zij en ik, een therapeut die haar goed genoeg kende om haar voor te houden dat ze niet waardeloos of dom was. Dat waren vijf plekken waar ze een hoge status had. Toch voelde ze zich volkomen waardeloos, uit het veld geslagen, gedeprimeerd en ten diepste beschaamd vanwege één examen waarvoor ze in een van haar groepen 'gezakt' was. Deze gevoelens zorgden ervoor dat ze de handdoek in de ring gooide in plaats van uit te zoeken waarom ze voor dat examen gezakt was en de mensen die van haar hielden op afstand hield omdat ze vond dat ze vanwege haar wanprestatie van elke menselijk contact diende te worden uitgesloten.

Geen van Carols bekenden zou op het idee zijn gekomen om haar te mijden vanwege haar examencijfer. De waarheid is echter dat wanneer we op *één belangrijk gebied van ons eigen leven* met een dergelijke mislukking worden geconfronteerd, we allemaal kunnen reageren zoals Carol deed. Kun je dan alleen maar op deze manier reageren? Je reactie zal in elk geval minder hevig en minder irrationeel zijn als je weet hoe de aangeboren neiging tot rangordening en verbondenheid functioneren.