

Mijn zelfvertrouwen

Abby Berkeveld

Voor Victoria, Maximilian en Sebastiaan

Marcus, Sanneke en Sophie bedankt voor jullie hulp

Schrijver: Abby Berkeveld

Coverontwerp: Roxane van Beek

ISBN: 9789402133981

© Abby Berkeveld

Mijn zelfvertrouwen

Heb je wel eens naar mensen gekeken die veel zelfvertrouwen hebben? Toen ik jong was observeerde ik mensen die zelfvertrouwen hadden. Omdat ik zelf weinig zelfvertrouwen had, deed ik niet vaak mee aan activiteiten en kon ik op een veilige afstand, rustig kijken hoe anderen volop deelnamen aan het leven. Ik probeerde te ontdekken wat het was dat zij anders deden dan ik. Hoe kwam het toch dat zij zo makkelijk door het leven leken te gaan? Voor mij voelde dat als een grote eenzame strijd vanbinnen. Het liefst wilde ik nergens aan meedoen, want ik was te onzeker en dat was een mooi excuus. Aan de andere kant merkte ik dat het er toch heel gezellig uitzag en dat het leuk zou zijn om echt met de anderen mee te doen.

Hoe komt het toch dat sommige van ons onzeker zijn en hun hele leven hierdoor laten beïnvloeden? Onzekerheid is de angst voor een slecht oordeel van andere mensen. Als iedereen het altijd met ons eens zou zijn en zou begrijpen waarom wij de dingen doen zoals wij ze doen, dan zou niemand onzeker zijn. We zouden ons dan niet beoordeeld voelen. Waar komt deze angst toch vandaan?

De angst die wij voor beoordelingen hebben stamt nog uit oertijd. In de oertijd woonden mensen in groepen bij elkaar en als je niet meer bij een groep hoorde of verstoten werd omdat je anders was, dan was de kans dat je bleef leven heel erg klein. In je eentje overleven in de woestenij van toen was onmogelijk. Als mens moest je er dus alles aan doen om ervoor te zorgen dat je aardig gevonden werd en bij de groep mocht blijven. Eén van de overlevingsstrategieën die de mens toen heeft ontwikkeld is het zich aanpassen aan de groep. Het doel van deze strategie was: “in leven blijven”. In onze moderne tijd is deze angst niet meer nodig en is het mogelijk om in leven te blijven als we anders zijn. Ook al breekt het angstzweet je uit bij deze gedachte. Adem diep in en besef dat er niets ernstigs zal gebeuren op het moment dat iemand ziet dat jij anders bent. Als je erover nadenkt zie je zelfs dat iedereen anders is.

Omdat ik zo bang was om beoordeeld te worden koos ik er uit veiligheid voor om helemaal niets doen, want dan kan het ook niet misgaan. Dit lijkt een goede oplossing, maar niet meedoen zorgt ervoor dat ons leven niet geleefd wordt. De angst voor beoordeling zit alleen zo diep ingebed in sommigen van ons dat we elke

keer toch het gevoel hebben dat er iets vreselijks zal gebeuren op het moment dat anderen een andere mening ergens over hebben.

Ik bleef mensen vanaf een afstand bekijken om te zien of er misschien een oplossing was voor mijn onzekerheid. Wat zou ik kunnen doen om me niet meer onzeker te voelen? Zomaar besluiten niet meer onzeker te zijn lukte mij niet. Toen ik een jaar of 12 was keek ik naar een film waarin twee onzekere tieners zich voordeden als uitwisselingsstudenten en van het ene op het andere moment konden zij kiezen hoe ze zich *wilden* gedragen. Ze konden bijvoorbeeld kiezen voor alleen een ander accent en verder door gaan op hun gebruikelijke manier. Zij kozen er voor om zich anders op te stellen, anders te reageren en op die manier andere reacties bij hun medestudenten te krijgen. Ademloos heb ik naar deze film zitten kijken en bedacht toen voor het eerst dat een mens dus elk moment kan kiezen hoe hij of zij wil reageren. Als experiment besloot ik mij op de eerste dag in de brugklas anders op te stellen dan ik voorheen altijd had gedaan en zoals je je kunt voorstellen waren de reacties ook anders. Ik ontdekte dat ik niet onzeker hoefde te zijn, ik hoefde mij niet te schamen voor mijn verandering. Niemand kende mij tenslotte op mijn nieuwe school. Echt opvallend aanwezig was ik nog steeds niet, maar mijn eerste kleine stapjes waren gezet. Zo ging ik steeds vaker experimenteren met de gedragingen die ik jaren lang had geobserveerd bij mensen die blaakten van het zelfvertrouwen en mijn zelfvertrouwen groeide langzaam maar zeker.

Jaren later toen ik zelf moeder werd wilde ik weten wat en vooral hoe ik mijn kinderen kon leren zelfvertrouwen te hebben. Ik besloot professioneel kindercoach te worden en opende mijn eigen praktijk voor kindercoaching. Wat ik ook leerde was, dat er kinderen zijn die heel anders omgaan met hetzelfde gevoel van onzekerheid. Zij trekken zich niet terug, maar overschreeuwen zichzelf juist. Zij gedragen zich drukker dan andere kinderen. Zijn nadrukkelijker aanwezig en in het geval dat ze te veel gevoelens moeten verwerken kunnen ze reageren op een manier die helemaal niet bij de situatie past. Zij weten zich geen raad met zichzelf op het moment dat zij zich beoordeeld voelen. Toch zullen ook deze kinderen ontdekken dat als je je anders gedraagt je andere reacties krijgt. Kinderen die het gevoel van onzekerheid proberen te op te lossen door zich opvallend te gedragen hebben geen idee wat ze zouden moeten doen om dit vervelende gevoel van onzekerheid weg te nemen. Het gevoel van onzekerheid kan je in alle gevallen

oplossen door te bedenken dat je er mag zijn. Precies zoals je bent, met alle imperfecties die daarbij horen. Dan weet je dat je fouten zult maken en dat dat mag. Dit kan je leren door te oefenen.

In dit boek vind je oefeningen die ook jou kunnen helpen je zelfvertrouwen een boost te geven. Pas elke week een nieuwe oefening toe en herhaal deze na een paar weken weer. Zo worden de oefeningen op den duur gewoontes en hoef je er niet meer over na te denken. Eigenlijk ontdek je dan dat je alles al in huis hebt om in te zien dat je oké bent, zoals je bent. Heel veel succes!

Indeling

1. Lief zijn voor jezelf	8
2. Ontspannen ademen	19
3. Lach!	28
4. Laat je stem horen	37
5. Denk blije gedachten	46
6. Je mag er zijn	55
7. Empathie	64
8. Onaantastbaar	75

1. Lief zijn voor jezelf

“Lief zijn voor jezelf.” Wat klinkt dat gek in onze cultuur, waarin wij graag denken: “doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg”, maar de reden waarom wij reageren zoals we doen, hangt vaak samen met de kritiek wij in het verleden gehad hebben. Wie deze kritiek gaf maakt niet veel uit. Het kan van iemand uit onze omgeving zijn, maar ook van onszelf.

De kritiek dragen we met ons mee, we houden hieraan vast, herhalen het keer op keer in ons hoofd, geloven erin en laten het niet meer los. Wat kunnen we doen om deze kritiek als sneeuw voor de zon te laten verdwijnen?

Accepteer jezelf zoals je bent. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, maar oefening baart kunst. Weet dat je fouten zult maken, dat doet iedereen. Blijf er niet te lang bij stilstaan. Als je te lang bij je fouten stilstaat rem je je groei af en maak je fouten belangrijker dan ze zijn. Je kan er bovendien ook voor kiezen om dan heel lang stil te staan bij alles wat je goed doet of waar je heel goed in bent. Mocht je jezelf er de volgende keer toch op betrappen te lang stil te staan bij wat er fout ging, neem je dan ook voor stil te staan bij dat wat heel erg goed gaat of een compliment dat je gekregen hebt. Draag het met je mee, houd eraan vast, herhaal het keer op keer, geloof het en laat het niet meer los.

Een oefening om lief te zijn voor jezelf

Behandel jezelf als een zeldzaam lief beestje. Vroeger was er een computerspelletje te koop waarin je een beestje in leven moest houden. Op het moment dat je het diertje verwaarloosde werd het ziek en als je er te lang niet naar omkeek ging het zelfs dood. Het beestje was bijzonder, kwetsbaar en had regelmatig zorg nodig. Je moest het voeden, wassen, aandacht geven, aaien, uitlaten enzovoorts. In sommige landen was dit spelletje zo populair dat er zelfs volwassenen waren die hun vergaderingen onderbraken om hun computerbeestje te verzorgen. Je kent vast wel een soortgelijk spelletje, maar stel je nu eens voor dat jij dit diertje bent. Je mag in gedachte zelf kiezen wat je wilt zijn, voor de één is dit een wollig leeuwenwelpje en voor de ander is er niets schattiger dan een geel

donzig eendenkuikentje. Het maakt niet uit wat je kiest, zolang jij het maar zelf kiest. Jij bent de baas, dus draakje, pinguïn, puppy, kitten, konijn, noem het maar op. De lijst is eindeloos.

Stel je nu voor dat jij dit beestje bent en dat er maar één van op de wereld is. Het is zeldzaam en bijzonder. Jij moet het in leven houden. Het moet op tijd eten, drinken, slapen, leuke dingen doen, uitgelaten worden en het moet nog heel veel leren. Als het met zijn of haar schattige pootjes, heel onhandig, de drinkbak die je neergezet had om zou stoten dan zou je niet boos worden. Je zou het beestje helpen. Je zou zeggen: "Oh, kom maar dat geeft toch niet, ik ruim het wel even op. Wees maar niet bang het kan iedereen gebeuren. Zet je pootjes de volgende keer maar hier neer wanneer je bij de drinkbak in de buurt komt."

Misschien zou je het beestje zelfs nog een aai over z'n bolletje geven en ernaar glimlachen. Gebruik dit idee om net zo aardig voor jezelf te zijn wanneer er iets fout gaat of iets niet meteen lukt.

Soms is het zo dat je iets helemaal niet kan en dat de kans dat je dit ooit goed zult kunnen klein is. Dat heeft iedereen, je kan niet overal goed in zijn en dat geeft niet. Het zou bijvoorbeeld zomaar kunnen zijn dat jouw favoriete popster helemaal niet kan koken. Nou, dat is toch helemaal niet erg. Concentreer je vooral op de dingen die je wel kunt. Er zijn ook vaardigheden die je niet meteen onder de knie hebt, maar die je je met oefening eigen kunt maken. Soms moet je veel oefenen soms weinig. Het wordt makkelijker als je, voordat je begint met oefenen, weet dat het een tijdje kan duren voordat je iets onder de knie zal hebben. Met geduld en lief zijn voor jezelf wordt het allemaal een stuk lichter. Neem jezelf dan ook niet te serieus en lach af en toe eens om jezelf als het niet meteen lukt. Je zal zien dat alles dan lichter en makkelijker zal worden. Als je weet dat je niet alles perfect hoeft te kunnen is de stap naar hulp vragen kleiner. Iedereen heeft hulp nodig en jij dus ook. Jij zou het kleine, lieve, schattige zeldzame diertje toch ook helpen?

Nog een oefening om lief te zijn voor jezelf

Maak een lijst met allemaal goede en leuke eigenschappen van jezelf en schrijf deze op een briefje. Lees dit briefje een paar keer per dag of leer het uit je hoofd. Wanneer je iets spannend vindt kun je het briefje lezen om er moed uit te putten.