



## **DE KERN VAN DIT BOEK**

### **Zelfwaardering is:**

- opgebouwd in de tijd
- beïnvloed door anderen
- zichtbaar in gedrag
- te veranderen

### **De essentie van het leven**



**Zelfwaardering als  
fundament van  
menselijk functioneren**

**Een psychologisch en  
filosofisch perspectief op de  
ontwikkeling van het zelf**

**Ruud van Lent**

# “Je kunt pas veranderen als je begrijpt hoe je bent opgebouwd.”

Iedereen wil zich sterker voelen. Meer rust ervaren. Betere keuzes maken. Maar echte verandering begint niet aan de buitenkant. Het begint van binnen.

In dit boek en de E-Learning ([www.zelfwaardering.com](http://www.zelfwaardering.com)) neem ik je mee naar de basis van wie jij bent.

Je ontdekt hoe jouw gedachten, gevoelens en gedrag zijn ontstaan. En waarom je soms blijft twifelen, aanpassen of vastloopt. Zelfwaardering is geen trucje. Het is iets wat je opbouwt – stap voor stap. Zoals een huis. Als de fundering stevig is, kun je dragen wat er op je pad komt. Als de basis ontbreekt, blijf je zoeken, twifelen en aanpassen.

Dit boek helpt je om:

- inzicht te krijgen in jezelf
- oude patronen te begrijpen
- sterker te worden van binnenuit
- keuzes te maken die echt bij je passen

Niet door harder je best te doen, maar door jezelf beter te leren begrijpen.

Speciaal geschreven voor studenten, psychologen, therapeuten, geestelijke hulpverleners, maatschappelijk werk, coaches, counselors, etc.



# Zelfwaardering gaat over hoe jij naar jezelf kijkt.

Het bepaalt hoe je denkt, voelt en keuzes maakt.

Veel mensen denken dat zelfwaardering iets is wat je "hebt" of "niet hebt". Maar dat klopt niet.

Zelfwaardering is iets dat je opbouwt tijdens je leven.

De eerste wetenschappelijke ideeën hierover komen van William James.

Hij stelde dat zelfwaardering ontstaat uit de balans tussen:

- wat je doet
- wat je van jezelf verwacht

Als je verwachtingen hoger zijn dan wat je ervaart, daalt je zelfwaardering.

Later liet Morris Rosenberg zien dat zelfwaardering meetbaar is.

Hij ontwikkelde een schaal die wereldwijd wordt gebruikt.

## Afhankelijkheid en hechting

Iedereen wordt afhankelijk geboren.

Je kunt niet zonder:

- zorg
- aandacht
- bevestiging

Volgens John Bowlby ontstaat er veiligheid als een kind zich gezien voelt.

Mary Ainsworth liet zien dat kinderen die veilige hechting ervaren:

- rustiger zijn
- meer vertrouwen hebben
- makkelijker relaties aangaan

Als de hechting goed is:

- voel je je veilig
- durf je keuzes te maken

Als die hechting zwak is:

- ga je twijfelen
- zoek je bevestiging
- raak je afhankelijk op een ongezonde manier

Ieder mens is afhankelijk van de gehechtheid mijn zijn of haar directe omgeving.



# INHOUD

01

## WAARDERING

Hoe ontstaat waardering en waarom is het van belang

8

02

## ZELFWAARDERING

Project over de criteria van zelfwaardering

22

03

## ONDERZOEK

Diverse wetenschappers over zelfwaardering

32

Lev Vygotski	35
Nathaniel Branden	44
Abraham Maslov	52
John Bowlby	57
Piaget	76
Carl Rogers	84
Bandura	87

04

## PIJLERS VAN ZELFWAARDERING

Filosofie van Ruud van Lent metafoor het huis

89

05

## VRAGENLIJST

ZKM 36

134

06

## PRAKTIJK

Praktische voorbeelden

144

07

## SAMENVATTING

in het kort

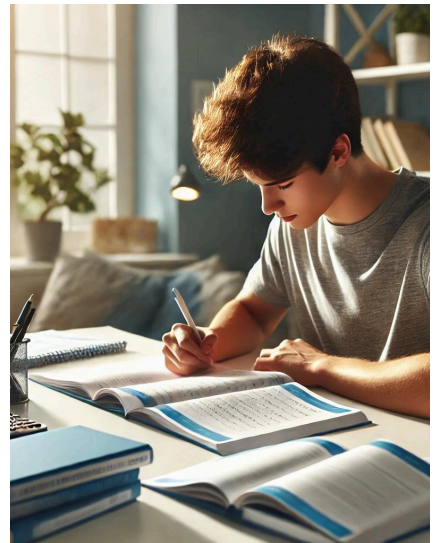
180

08

## BRONNEN

Overzicht

200



# Introductie waardering



## WAARDERING ALS BASISBEHOEFTE

**Waardering is geen luxe.  
Het is psychologische  
zuurstof.**

■ Hoofdstuk 1

## Introductie hoofdstuk: Waardering

Waardering is geen luxe. Het is een psychologische basisbehoefte. Ieder mens wil zich gezien, erkend en van betekenis voelen. Zonder dat fundament raakt het innerlijke kompas verstoord. Met dat fundament ontstaat richting, vertrouwen en groei.

Binnen de psychologie wordt dit helder onderbouwd door de **zelfdeterminatietheorie** van Edward Deci en Richard Ryan. Zij beschrijven drie universele basisbehoeften: autonomie, competentie en verbondenheid. Waardering raakt ze alle drie.

- Zonder waardering voel je je minder competent.
- Zonder waardering durf je minder autonoom te kiezen.
- Zonder waardering verzwakt de verbinding met anderen.

Waardering is dus geen losstaand gevoel, maar een dragende kracht onder je psychisch functioneren.

Aanvullend hierop geeft **de sociometer theorie** van Mark Leary een scherp inzicht: zelfwaardering functioneert als een interne meter. Een sociometer, die voortdurend scant: hoor ik erbij of niet? Wanneer je je geaccepteerd voelt, stijgt je zelfwaardering.

Wanneer je afwijzing ervaart, daalt deze. Niet omdat je "minder waard bent", maar omdat je systeem je probeert te beschermen tegen sociale uitsluiting – evolutionair gezien een risico.

### Waardering in organisaties

Wat in het individu begint, wordt in organisaties zichtbaar.

Werkplekken zijn sociale systemen waarin waardering een directe invloed heeft op motivatie, betrokkenheid en prestaties.

**Wanneer waardering ontbreekt:**

- daalt intrinsieke motivatie
- ontstaat afstand en cynisme
- neemt eigenaarschap af

**Wanneer waardering aanwezig is:**

- groeit initiatief en verantwoordelijkheid
- ontstaat psychologische veiligheid
- durven mensen zich uit te spreken en te ontwikkelen

Vanuit de zelfdeterminatietheorie betekent dit concreet: organisaties die autonomie, competentie en verbondenheid voeden, creëren duurzame motivatie.

Maar hier zit een valkuil: waardering kan ook instrumenteel worden ingezet – als middel om prestaties af te dwingen. Dan verliest het zijn echtheid, en daarmee zijn kracht. Echte waardering is geen truc. Het is een houding.

### **Ontwikkelingspsychologisch perspectief**

De basis van waardering wordt gelegd in de vroege ontwikkeling. In de eerste levensjaren ontstaat, zoals beschreven door John Bowlby, het fundament van gehechtheid: vertrouwen of wantrouwen.

Wanneer een kind zich gezien en veilig voelt:

- ontstaat basisvertrouwen
- groeit een gevoel van eigen waarde

Wanneer waardering onvoorspelbaar of afwezig is:

- ontstaat onzekerheid
- leert het kind zich aan te passen of terug te trekken

Later in het leven wordt dit verder gevormd door sociale interacties, opvoeding, onderwijs en cultuur.

Waardering wordt dan steeds meer gekoppeld aan prestaties, gedrag en verwachtingen.

Hier ontstaat een belangrijk spanningsveld: ben ik waardevol om wie ik ben, of om wat ik doe?

### **De wetenschappelijke kern: waardering als paradox**

De wetenschap laat een intrigerende paradox zien:

Waardering is tegelijk intern én extern.

Zonder externe waardering kan interne waardering zich moeilijk ontwikkelen.

Maar wie volledig afhankelijk blijft van externe waardering, verliest zijn innerlijke stabiliteit.

## Zelfdeterminatietheorie

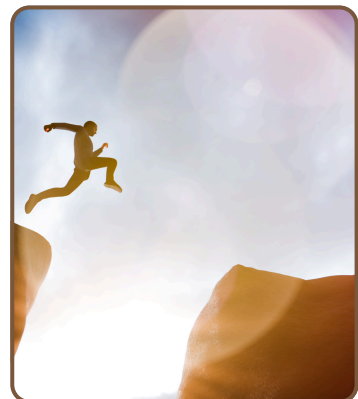
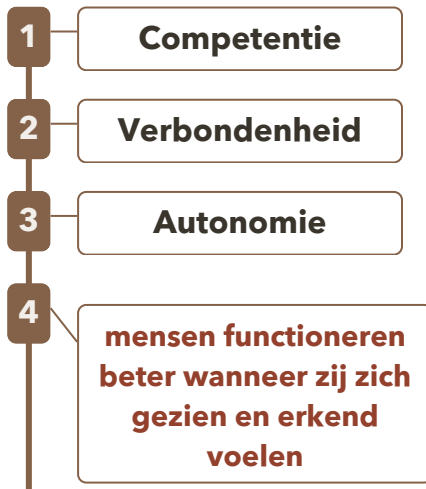
**ontwikkeld door de Amerikaanse psychologen  
Edward L. Deci en Richard M. Ryan**

Is een invloedrijke motivatietheorie binnen de psychologie. Ze verklaart hoe intrinsieke en extrinsieke motivatie ontstaan en hoe de bevrediging van drie psychologische basisbehoeften - autonomie, competentie en verbondenheid - leidt tot welzijn en duurzame motivatie.

Waardering is geen aparte categorie, maar raakt vooral aan competentie (ik doe ertoe) en verbondenheid (ik hoor erbij). Wanneer deze behoeften worden vervuld, stijgt intrinsieke motivatie, psychologisch welbevinden en duurzame gedragsregulatie.

Meta-analytisch onderzoek toont dat structurele erkenning samenhangt met:

- hogere taakbetrokkenheid
- minder depressieve klachten
- hogere zelfregulatie



## Sociometer theory

### ontwikkeld door Mark Leary

Binnen de sociale psychologie (o.a. Leary's "sociometer theory") wordt zelfwaardering gezien als een interne meter van sociale acceptatie.

Dit sluit sterk aan bij wat ik vaak beschrijf in mijn werk rond zelfwaardering: **het is niet alleen een intern proces, maar diep sociaal verankerd.**

Volgens de Sociometer theory (Mark Leary) fungeert zelfwaardering als een intern monitoringssysteem dat sociale acceptatie meet.

### Belangrijke bevindingen:

- Daling in ervaren waardering → onmiddellijke daling in zelfwaardering
- Sociale uitsluiting activeert waarschuwingsmechanismen gericht op herstel van verbinding
- Chronische lage waardering correleert met verhoogde sociale angst en afhankelijkheid

### Wanneer iemand weinig waardering ontvangt:



Groen (hoog niveau) → je voelt je geaccepteerd, verbonden, veilig  
 Oranje (twijfel) → je voelt onzekerheid, je gaat jezelf afvragen: "Doe ik het goed?"

Rood (laag niveau) → je ervaart afwijzing, schaamte, of terugtrekgedrag

Deze "meter" reageert continu op sociale signalen:

- een compliment → meter stijgt
- genegeerd worden → meter daalt
- kritiek → meter schiet omlaag

## Hoe werkt deze meter in jou?

De sociometer:

1. scant voortdurend je omgeving
2. interpreteert signalen (bewust én onbewust)
3. vertaalt dat naar een gevoel van zelfwaardering

Belangrijk:

de sociometer meet niet je werkelijke waarde, maar je waargenomen sociale positie.

## De valkuil

Hier ontstaat vaak het probleem:

Als je volledig vertrouwt op je sociometer, ga je leven op basis van:

- goedkeuring zoeken
- afwijzing vermijden
- jezelf aanpassen

Dan wordt je zelfwaardering afhankelijk.

Als kind heb je de sociometer nodig, als volwassene moet je hem leren relativeren

Je gaat van: "Ik ben oké als jij mij oké vindt" naar: "Ik ben oké, ook als jij twijfelt"

**De sociometer is je innerlijke alarmbel.**

**Hij helpt je overleven in sociale groepen.**

**Maar hij is geen waarheid.**

**Hij is een signaal.**

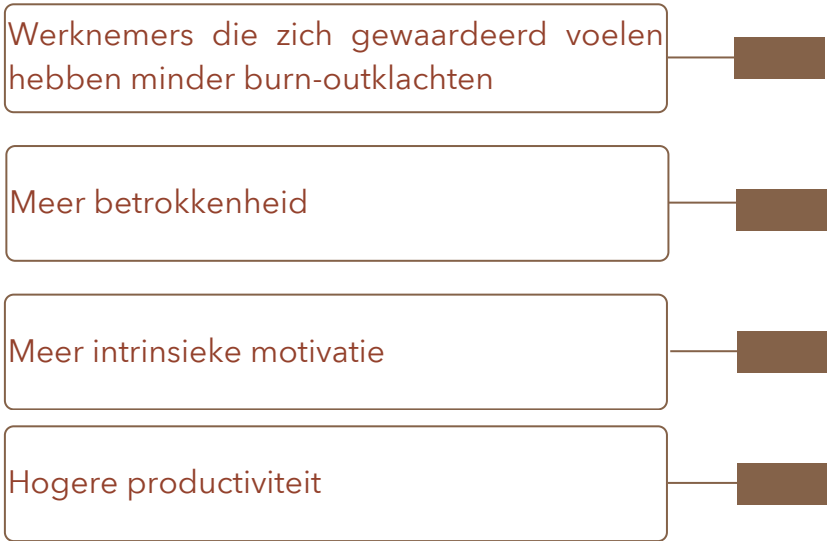
**Wie zijn sociometer leert begrijpen,  
kan stoppen met zichzelf te meten –  
en beginnen met zichzelf te dragen.**

## Waardering in organisaties

- Ervaren waardering voorspelt lagere burn-out (Maslach Burnout Inventory-onderzoek).
- Positieve feedback versterkt intrinsieke motivatie sterker dan extrinsieke beloning.
- Gebrek aan erkenning is een van de sterkste voorspellers van verloopintentie.

Waardering fungeert hier als buffer tegen stress.

### Organisatiepsychologisch onderzoek toont aan:



**Ontbrekende waardering  
correleert sterk met  
ziekteverzuim.**

# Ontwikkelingspsychologisch perspectief

**John Bowlby, Peter Fonegy, Mary Main, Mary Ainsworth**

Binnen hechtingstheorie (Bowlby, Ainsworth) ontstaat zelfwaardering via:

- Consistente responsiviteit
- Emotionele beschikbaarheid
- Onvoorwaardelijke acceptatie



**Voorwaardelijke waardering correleert met:**

- 1 perfectionisme
- 2 angstige hechting
- 3 externe validatie-afhankelijkheid

Waardering geven aan kinderen tot 6 jaar is geen trucje – het is een spel van afstemming, timing en echtheid. In deze fase wordt de basis gelegd voor zelfwaardering, en dat sluit prachtig aan bij inzichten uit de Zelfdeterminatietheorie en de Sociometer theorie.

### **Waardering is geen compliment - het is verbinding**

Een jong kind voelt geen waardering door woorden alleen, maar door contact.

Speelvorm: "Ik zie jou"

- Kijk het kind aan
- Benoem wat je ziet (zonder oordeel)
- Voeg gevoel toe

"Ik zie dat je heel geconcentreerd bouwt... dat vind ik mooi om te zien."

Dit voedt:

- gevoel van gezien worden
- basisvertrouwen (denk aan John Bowlby)

### **Speel met beschrijvend waarderen (geen labels)**

Kinderen tot 6 jaar begrijpen nog geen abstracte labels als "goed gedaan" echt diep.

Speelvorm: "Vertel wat er gebeurt"

- Niet: "Wat ben jij slim!"
- Wel: "Je hebt net drie blokken op elkaar gezet zonder dat ze vielen."

Dit helpt het kind:

- gedrag te begrijpen
- interne trots te ontwikkelen (geen afhankelijkheid van externe goedkeuring)

**Waardering zit in: samen doen**

Voor jonge kinderen is samen beleven = waardering.

Speelvorm: "Volg het kind"

- Laat het kind leiden in spel
- Jij volgt en benoemt

"Jij maakt nu een grote toren... en ik help je een stukje."

Dit voedt:

- autonomie (Zelfdeterminatietheorie)
- verbondenheid

**Overdrijf niet - maak het echt**

Kinderen voelen feilloos of waardering klopt.

Speelregel:

- Klein en echt > groot en overdreven

Liever:

- "Dat was lastig en je bleef proberen," dan:
- "Geweldig! Fantastisch! Super!" (bij alles)

Anders leert het kind:

- waardering = ruis
- of: ik moet presteren voor liefde

**Waardering bij emoties (belangrijkste spel)**

De grootste groei zit niet in gedrag, maar in emoties.

Speelvorm: "Gevoel spiegelen"

- "Je bent boos omdat het niet lukt..."
- "Dat is moeilijk hè."

Dit is cruciaal:

- emotionele veiligheid
- zelfacceptatie

## Hoe minder je waardering "geeft", hoe meer het kind het gaat voelen.

Waarom?

- Omdat echte waardering ontstaat uit:
  - gezien worden
  - begrepen worden
  - verbonden zijn

Niet uit complimenten.

Dit sluit direct aan bij:

- de Sociometer theorie → voel ik dat ik erbij hoor?
- en de Zelfdeterminatietheorie → ben ik oké zoals ik ben?

**Een kind groeit niet van wat je zegt dat het is, maar van hoe het zich voelt in jouw aanwezigheid.**



## Wetenschappelijke kernconclusie



### Waardering is:

- Neurobiologisch verankerd
- Sociaal gereguleerd
- Ontwikkelingspsychologisch gevormd
- Essentieel voor motivatie en veerkracht

### Waardering is geen extraatje. Het is nodig om gezond te blijven.

- Mensen hebben waardering nodig om zich goed te voelen.
- Als je je gezien voelt, krijg je energie.
- Als je wordt afgewezen, doet dat letterlijk pijn in je brein.
- Zelfvertrouwen hangt sterk samen met hoe anderen op je reageren.
- Kinderen die liefde en erkenning krijgen, ontwikkelen meer zelfwaardering.
- Mensen die weinig waardering krijgen, gaan vaak harder hun best doen of trekken zich terug.

## Filosofische reflectie

We lijken het nodig te hebben van buitenaf, maar we verlangen ernaar het van binnenuit te bezitten. Wanneer waardering nodig is om te bestaan, ontstaat afhankelijkheid.

Wanneer waardering wordt herkend als spiegel, maar niet als fundament, ontstaat vrijheid.

## Waardering is een paradoxaal fenomeen.

De wetenschap laat zien dat waardering diep sociaal verankerd is. We worden mens in relatie.

### Maar daar ontstaat ook het spanningsveld.

Wanneer waardering:

- een voorwaarde wordt,
  - gekoppeld raakt aan prestatie,
  - of afhankelijk wordt van goedkeuring,
- dan verschuift het van erkenning naar afhankelijkheid.

De vraag wordt dan existentieel: Is mijn waarde iets wat ik ontvang, of iets wat ik ben?

### Hier raakt waardering aan autonomie.

Gezonde zelfwaardering ontstaat wanneer:

- externe erkenning wordt geïnternaliseerd,
- maar niet de enige bron blijft.



