



Onder  
**het vernis**

# De kracht van zelfverbinding

Bij het woord ‘verbinding’ in een psychologische context denken we al snel aan relaties tussen mensen. Niet zo vreemd: sociale verbondenheid is de kern van onze samenleving. Toch is dit artikel geen pleidooi voor verbinding met een ander, maar met jezelf. Wat wordt bedoeld met zelfverbinding, hoe kun je dit versterken en waarom heeft dit uiteindelijk een positieve invloed op de verbinding met anderen?

## ■ Miranda van Eenennaam

**D**e mens heeft een natuurlijke neiging om zich sociaal te gedragen. We gaan verbindingen met anderen aan, omdat ze uiterst handig zijn. Bijvoorbeeld wanneer we ons bedreigd voelen, onszelf in de nesten hebben gewerkt of – dat behoeft geen toelichting – ons willen voortplanten. Sociale verbindingen zijn, kortom, van levensbelang (De Dreu, 2010).

Binnen die verbindingen met anderen, zoeken we naar zelfbevestiging: we willen ons graag erkend en gewaardeerd voelen door anderen (Maslow, 1943). Dit betekent dat er dus niet alleen een praktische afhankelijkheid tussen mensen bestaat, maar ook een emotionele. Meerdere onderzoeken hebben aangetoond dat die behoefte aan zelfbevestiging en angst voor uitsluiting een krachtige motivatie vormen tot gedragsafstemming met anderen (Twenge e.a., 2001; Turner, 2002; Reid & Hogg, 2005). Oftewel: we hebben de neiging om ons eigen doen en laten aan te passen aan de normen en waarden van de mensen die voor ons belangrijk zijn, zoals ouders, partner of vrienden. Op die manier verwachten we niet alleen de meeste kans te hebben dat onze behoeften bevredigd

worden, maar verwachten we ook zoveel mogelijke positieve reacties – wat de kans op uitsluiting verkleint (Turner, 2002).

Hoe natuurlijk en verklaarbaar deze neiging tot aanpassing ook is, er ligt daardoor wel een gevaar op de loer. Door sterk rekening te houden met verwachtingen en sociale kaders, en de invulling van ons persoonlijke leven hierop aan te passen, kunnen we als het ware ‘afdriven’ van onze eigen kern. We dreigen dan, populair gezegd, ‘het leven van anderen’ te gaan leiden in plaats van dat van onszelf. Daarbij kiezen we er uit angst voor afwijzing voor om bepaalde delen die wel degelijk bij ons horen, niet aan de buitenwereld te laten zien. Dit zou ons namelijk kwetsbaar maken, en dat is een emotie waar de meesten zich niet prettig bij voelen (Brown, 2013). Het gevolg kan zijn, dat we onze eigen inspiraties, talenten en verlangens niet de aandacht geven die ze verdienen, en dat we dus niet in volle verbinding zijn met onszelf.

Om wel echt je *eigen vorm* te kunnen vinden, moet je “los durven te staan van de symbiotische inbedding van groepsverbanden”, stelt psychotherapeut Hans Knibbe. Het gaat er volgens hem om dat mensen het ‘opgehangen zijn aan’ loslaten, en juist zichzelf laten zien in

de wereld (Knibbe, 1996). Wat zit er onder het laagje vernis van opvoeding, cultuur en sociale wenselijkheid?

## **Zelfverbinding**

Om dat te ontdekken, is het van belang je in vol bewustzijn met je eigen kern te verbinden, en werkelijk contact te maken met je gevoelens, je waarden en drijfveren. Wat leeft er écht in jou? Wat maakt jou uniek? Zelfverbinding betekent goed luisteren naar wat de soms zo zacht fluisterende stem van je hart je te zeggen heeft – ondanks alle ruis die er op de lijn zit. Om tot meer zelfverbinding te komen, zijn verschillende thema's van belang.

### **1. Verantwoordelijkheid**

Het voornemen om je meer met jezelf te verbinden, begint met het nemen van verantwoordelijkheid. Het is belangrijk om te beseffen: 'Ik ben de enige die mijn eigen pad kan bewaken'. Filosoof Wilhelm Schmid uitte zijn verbazing dat mensen zo weinig vrijwillig over hun leven nadenken, en stelde dat dit vaak pas gebeurt als zij hardhandig wakker worden geschud – bijvoorbeeld door heftige levensgebeurtenissen (Schmid, 2000). Verantwoordelijkheid voor je leven nemen, betekent echter juist ook al in het dagelijks leven ingrijpen, als je merkt dat je een verkeerde richting opgaat (Dohmen, 2007). Zo voorkom je dat je teveel verwijderd raakt van je eigen behoeften en talenten. Verantwoordelijkheid voor je leven nemen, betekent ook tijd vrij maken om je goed met jezelf te verbinden, goed te reflecteren en je zelfkennis te vergroten. Zo draag je actief zorg voor het vergroten van de deelname aan je eigen leven (Kleinlugtenbelt, 2013).

### **2. Bewustzijn**

Meer zelfkennis vergaren en daarop reflecteren, vraagt om zelfbewustzijn. In dit kader wordt vaak gesproken over *mindfulness*. Kabat-Zinn (2013) omschrijft dit als

aandacht voor je ervaringen van moment tot moment. Hij benoemt vier belangrijke dimensies van mindfulness: aandacht, gerichtheid op het moment, bewustzijn en acceptatie (Kabat-Zinn, 2013). Door in de *zijns-modus* te komen, in plaats van de *doe-modus* (Segal e.a., 2004), geef je eigenlijk de boodschap af aan je verkrampste geest om even niets na te jagen of vast te houden, maar juist los te laten en te voelen wat er is (Knibbe, 1996). De aanwezige ervaringen worden bij mindfulness niet oordelend waargenomen, maar met een houding van nieuwsgierigheid, openheid en acceptatie gezien. (Bishop e.a., 2004). In je eentje de stille opzoeken, kan hierbij helpen, omdat je daar alle ruimte kunt ervaren voor je eigen gevoelens en gedachten. Zonder afleidingen.

### **3. Zelfreflectie**

Door die laatste vraag zet je al een stap in de richting van een reflecterende houding. Zelfreflectie betekent dat je je van jezelf bewust bent en op basis van een innerlijke dialoog over jezelf en je ervaringen na kunt denken (Hermans & Hermans-Konopka, 2013). Met de zelfkennis die dat oplevert, kun je je leven zoveel mogelijk op een geëigende manier leiden, en kun je leerling zijn van je levenservaringen (Kleinlugtenbelt, 2013). Een sterke reflectie is gericht op de kwaliteit van leven, brengt waarden en principes in het spel, is kritisch en daadkrachtig en benadrukt de eigen verantwoordelijkheid (Kleinlugtenbelt, 2013). Je kunt reflecteren op wat je tegenkomt en wat dit over jou zegt, maar je kunt jezelf ook concrete vragen stellen, zoals de volgende zingevingsvragen: Wat is er echt van waarde in mijn leven? Waar leidt dit wat ik nu doe toe? Wat voegt het toe aan mijn leven? En wat voor iemand word ik door dit te doen? (Young, 2010). Het belang van het ontdekken van je waarden, wordt ook door psycholoog Hayes (2006)

onderstreept. Hij definieert waarden als 'gekozen levensrichtingen', die aanduiden wat het leven de moeite waard maakt en wat jou daadwerkelijk inspireert. Door stil te staan bij levensvragen en onze waarden, wordt het mogelijk het leven écht te ervaren iets waar we onszelf nog weleens van afhouden door allerlei afleidingen en vluchtgedrag (Young, 2010).

#### 4. **Zelfcompassie**

Een ander thema dat belangrijk is bij zelfverbinding, is zelfcompassie. Psychologe Kristin Neff heeft hier grondig onderzoek naar gedaan, en ontdekte dat we het erg moeilijk vinden om voor onszelf net zo aardig te zijn als we voor anderen zijn (Neff, 2003). Gevolg is dat we onszelf eigenlijk in de weg zitten: we geven onszelf de schuld van onze problemen, van ons falen om diezelfde problemen op te lossen, en van de pijn die we voelen als er iets vervelends gebeurt – wat alleen maar averechts werkt (Germer, 2009). Zo'n strenge houding tegenover jezelf maakt het moeilijk om daadwerkelijk te luisteren naar wat je hart te zeggen heeft. De kans is dan namelijk groot dat je veroordelend staat tegenover dat wat naar boven komt en je je eigen verlangens afwijst. Gelukkig is zelfcompassie een vaardigheid die te leren is, en die je actief kunt toepassen. Zo kun je een nieuwe relatie met jezelf aangaan, waarbij mildheid en een evenwichtig bewustzijn centraal staan (Neff, 2003). Er zijn verschillende manieren waarop we meer zelfcompassie kunnen creëren. Op lichamenlijk niveau bijvoorbeeld, kunnen we leren beter voor onszelf te zorgen door bijvoorbeeld ontspannings- en ademhalingsoefeningen te doen, en stil te staan bij onze voedings-, bewegings- en slaapbehoeften. Op mentaal niveau kun je denken aan het herkennen van negatieve gedachten en kalmering van onszelf, bijvoorbeeld door rustige mantra's voor jezelf te herhalen ('ook dit

gaat voorbij'). Ontspannende visualisaties kunnen ook helpen, evenals relativiserings-oefeningen: "Wat zou je jezelf adviseren als je een vriend was?" (Germer, 2009).

#### **Oefening baart kunst**

De vier genoemde elementen vragen aandacht, wil je een verandering opmerken. Je daadwerkelijk met jezelf verbinden, staat of valt met oefenen. Het is daarvoor belangrijk dat je regelmatig even stopt om je ervaringen te evalueren; zo krijg je steeds beter zicht op wie je bent (Young, 2010). Het is van belang je bewust te zijn van wat je binnen de vier elementen nog te leren hebt. Hiermee kun je dan bewust oefenen. Zo zal er steeds meer een gewoonte en een bepaalde mate van vertrouwdheid ontstaan.

Door dit pleidooi voor zelfverbinding, kan wellicht de vraag ontstaan of het niet egoïstisch is om ons zo op onszelf te richten. Gaan die tijd en aandacht niet ten koste van de verbinding met onze medemens? Dat is een misverstand; met jezelf verbonden zijn, en goed weten wat er in je leeft, betekent niet dat je alleen maar op jezelf gericht bent. Reflecteren en eerlijk zijn tegenover jezelf, betekent juist ook dat dat je je afvraagt hoe je je tot de ander wilt verhouden. Zoals Dohmen (2009) het fraai stelt: "Juist

*Zelfverbinding  
betekent goed  
luisteren naar wat  
de soms zo zacht  
fluisterende stem  
van je hart je te  
zeggen heeft*

door je eigen grenzen te kennen, ontdek je hoe belangrijk anderen voor je zijn. Dus juist door zorg voor onszelf te ontwikkelen, ontwikkelen we ons zo goed mogelijk tot burger, partner en vriend.”

Ieder mens heeft maar één ware roeping – de weg naar zichzelf te vinden. Zijn taak is zijn eigen bestemming te ontdekken. Al het andere is slechts een poging tot ontduiking, een vlucht naar de idealen van de massa, uit angst voor het eigen binnenste.

*Hermann Hesse, in 'Demian'*

Uiteindelijk gaat het om een balans, waarbij het de kunst is je verbonden te voelen met anderen, zonder daarbij je eigen identiteit te verliezen. Wanneer jij jouw eigen behoeften negeert omwille van een ander, bestaat de kans dat je diezelfde ander later kwalijk neemt dat je te ver van jezelf bent afgedreven. Veel meer voldoening zal het geven om door sterke zelfverbinding steeds meer te worden wie je ten diepste bent. Door steeds meer uiting te geven aan wat er aan eigenheid in je leeft, kun je steeds meer van je unieke zelf in je verbinding met anderen meenemen. Dat is voor beide partijen een geschenk! ■

Miranda van Eenennaam (MSc) heeft een achtergrond in psychologie en organisatie-antropologie, en is werkzaam als coach. Ze schrijft op dit moment een boek over innerlijke rust. [www.yourlifeyourart.com](http://www.yourlifeyourart.com).

## Literatuur

- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Brown, B. (2013). *De kracht van kwetsbaarheid*. Amsterdam: Bruna.
- Dohmen, J. (2007). *Tegen de onverschilligheid: Pleidooi voor een moderne levenskunst*. Amsterdam: Ambo.
- Dohmen, J. (2009). Interview in: Van de Kolk, S. (2009). *Simplify Life: Terug naar de essentie van je leven*. Houten: Spectrum
- Dreu, C. de (2010). Verbinden als social dilemma. *Idee*, 31, pp 10-13.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.P. (2006). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, pp. 177-190.
- Frederick, R.J., & Poels, R. (2014). *Omarm je emoties: Vrij van angst voor je gevoelens*. Amsterdam: Boom.
- Germer, C. (2009). *Mindfulness en zelfcompassie: Verlos jezelf van destructieve gedachten en emoties*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Hayes, S. (2006). *Uit je hoofd in het leven: Een werkboek voor een waardevol leven met mindfulness en acceptatie en commitmenttherapie*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Hermans, H.J.M., & Hermans-Konopka, A. (2013). Levenskunst en het meestemige zelf: van positie tot compositie. In: Wijsbek, J. (2013). *Levenskunst à la carte*. Leidschendam: Quist.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New-York: Bantam-Dell.
- Kleinlugtenbelt, D. (2013). Levenskunst: Oefenen, oefenen... en nog eens oefenen. In: Wijsbek, J. (2013). *Levenskunst à la carte*. Leidschendam: Quist.
- Knibbe, H. (1996). Rust in Zijn en doe wat je wilt. *Troubadour*, pp. 12- 15.
- Maslow, A. (1943). A theory of human

motivation. *Psychological Review*, 50(4), pp. 370–396.

- Reid, S.A., & Hogg, M.A. (2005). Uncertainty reduction, self-enhancement and in-group identification. *Personality and Social Psychology Bulletin* (31), pp. 804-817.
- Schmid, W. Steeds mooier leven. Interview met levenskunstfilosoof Wilhelm Schmid. *Filosofie Magazine*, 9(9).
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D (2013). *Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie*. Amsterdam: Nieuwezijds.

- Turner, J.H. (2002). *Face to face: Towards a sociological theory of interpersonal behavior*. California: Stanford University Press.
- Twenge, J.M., Baumeister, R.F., Tice, D.M., & Stucke, T.S. (2001). If you can't join them, beat them: effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology* (81), pp. 1058-1069.
- Young, D. (2010) *Distraction*. Abingdon: Taylor & Francis.

# Tijdschrift Positieve Psychologie

## Thema's 2017

31 januari: Onderwijs

25 april: Toekomstperspectief / purpose

29 augustus: Positieve psychologie online en social media

14 november: Resultaat / doel

Heeft u suggesties voor een bijdrage of wilt u zich presenteren in de uitgaven? Neem contact op!

[www.tijdschriftpositievepsychologie.nl](http://www.tijdschriftpositievepsychologie.nl)

