



PRAKTISCH

CURSUS ZELFLIEFDE



Van jezelf houden lijkt egoïstisch, maar niks is minder waar. Een gezonde dosis zelfliefdde maakt je gelukkiger, zelfverzekerder, minder afhankelijk en vooral vrij. En hoe meer je houdt van jezelf, hoe meer je kan houden van anderen. Alleen: hoe doe je dat precies? Psychologe Ineke Van Lint schreef er een boek over met praktische handvatten om zelf aan de slag te gaan.

Tekst Manon Kluten

Dat eigenliefdde niet uit de lucht komt vallen en je er - als je er niet veel van bezit - hard voor moet werken om jezelf graag te zien, daar weet Ineke Van Lint, psychologe en auteur van het boek *(Ik) Hou van mij* alles van. Als kind kreeg ze zelf regelmatig ingepeperd dat ze niet goed genoeg was, dwars was, niet voldoende meeliep in de maat ... Het maakte dat ook zij op zoek moest gaan naar het verloren gegane stuk zelfliefdde waar ieder kind mee geboren wordt. En ze graaft daarvoor graag naar de basis. Van Lint ziet de oorsprong van ons gebrek aan zelfliefdde hier in het Westen namelijk in onze religieuze opvoeding, een basis waar we allemaal van doordrongen zijn. 'We zijn ons er nauwelijks van bewust, maar we waren eigenlijk al zondaars nog voor we geboren werden, omdat we schuldig waren aan de dood van Jezus. Het klinkt misschien gek, omdat we niet meer zo met geloof bezig zijn, maar dat is wat in onze cultuur als basis wordt meegegeven. We groeiden op met het impliciete zelfbeeld "dat we slecht zijn". Het was nooit goed of goed genoeg. Bovendien leer je in een religieuze opvoeding dat je een slecht mens bent en je schuldig moet voelen als je voor jezelf zorgt terwijl anderen afzien. Je mag je bijna niet goed voelen. Sterker nog: hoe erger we afzien hier op aarde, hoe dichterbij God in de hemel komen. In die optiek is gelukkig zijn een zonde. Zo moeilijk is het dus om van jezelf te houden.'

Het gebrek aan zelfliefdde komt volgens Van Lint ook voort uit onze pogingen om niet te hoeven horen wat onze gevoelens ons willen zeggen en wat onze behoeften zijn. Dat moeten we opnieuw leren. Ze vergelijkt het met hoe wij als ouders bij onze kinderen opmerken dat er iets scheelt, hen vervolgens aandacht geven en hun gevoelens serieus nemen. Ineke Van Lint: 'Zelfliefdde is jezelf net zo graag zien als dat je je eigen kinderen graag ziet. Die moet je ook begeleiden,

'Zelfliefdde is jezelf net zo graag zien als je je kinderen graag ziet'
Ineke Van Lint, psychologe

grenzen aangeven én een kader geven. Omdat onze ouders die taken niet of niet helemaal hebben vervuld, moeten we dat als volwassenen zelf doen. Als je eenmaal bewust wordt van je innerlijke en onjuiste gedachten en je je realiseert dat je echte schittering van binnen zit, kan je het tij keren en leren om jezelf graag te zien. Hoe je dat doet? Door al die onjuiste gedachten of aannames niet meer te geloven.'

En dat betekent: werk aan de winkel. Veel werk zelfs. Het is niet door gewoon een boek te lezen of een workshop te volgen dat je plots een jarenlang diepgewortelde programmering kan uitvegen. Het vraagt dat je telkens opnieuw oude gedachten, overtuigingen en patronen loslaat en ombuigt. Daardoor wordt wat je zegt, wat je denkt, wat je voelt én wat je doet, vier maal hetzelfde. Op die manier blijf je trouw aan jezelf. Ineke Van Lint: 'Om dat te doen, moet je om te beginnen jezelf op de eerste plaats zetten. Zolang je daarbij iemand anders niet met opzet pijn doet, is dat oké. Want wat heeft het voor nut om een ander een plezier te doen als jij daar pijn door hebt of nadelen van ondervindt? Dat kan geen liefde zijn. Heb jij jezelf lief, dan zullen anderen ook van jou houden omdat je aantrekt wat je uitstraalt. Bovendien kan je dan nooit meer in een liefdeloze omgeving gedijen: je wordt vrij!' >>

GETTY IMAGES

HERKEN DE GROOTSTE ZELFLIEFDE-SABOTEURS

CONDITIONERING UIT DE OPVOEDING

Aan jezelf denken zou slecht en egoïstisch zijn, terwijl niet of slecht zorgen voor jezelf je juist ziek en ongelukkig maakt. Zorg daarom eerst voor jezelf. Wat daarbij helpt: beeld je in dat je een kind bent en zorg ervoor zoals je voor je eigen kinderen zorgt. Om je die reflex aan te leren, maak je elke ochtend een lijstje van drie dingen die je die dag gaat doen voor jezelf en waar je gelukkig van wordt. En noteer elke avond drie dingen waar je de voorbije dag gelukkig mee was. Koop daarvoor een heel mooi schrift waar je 'Ik hou van mij' op schrijft.

ANGST VOOR OORDEEL

Als je voor jezelf zorgt, zal je soms negatieve opmerkingen krijgen. Trek je daar niks van aan en beeld je in dat je in een huis woont en enkel en alleen je ramen en deuren opent voor aangename mensen en energieën. Komt er toch een lelijke opmerking binnen, visualiseer die opmerking dan als een rat die je naar buiten werkt.

CONTROLE WILLEN BEHOUDEN

Kies je ervoor om meer op jezelf te focussen, dan betekent dat ook dat je de behoefte aan controle over anderen moet laten varen. Bijvoorbeeld als je niks uit handen wilt geven en alles zelf wilt doen of de neiging hebt om je zin door te voeren. Zonder die controledrang krijg je veel meer tijd voor nieuwe bezigheden die je plezieren. Begin eraan, richt je op jezelf en heb er vertrouwen in dat anderen ook voor zichzelf kunnen zorgen.

SLACHTOFFERSTATUS

Stop met jezelf als slachtoffer te zien door verantwoordelijkheid op te nemen voor je eigen geluk. Accepteer situaties zoals ze zijn en doe vervolgens iets om een situatie waar je niet gelukkig mee bent, te veranderen. Zo kan je niemand anders de schuld van je ellende geven. Stop ook om met mensen om te gaan die je voortdurend met hun ellende lastigvallen en jouw oplossing niet willen horen. Misschien betekent het wel dat je familiebezoekjes of gesprekken drastisch moet inkorten of uitnodigingen van negatieve mensen moet afslaan.

ANGST VOOR EENZAAMHEID

Kies je vaker voor jezelf, dan kunnen sommige mensen je de rug toekeren en moet je misschien een gevoel van eenzaamheid trotseren. Blijf in dat geval dicht bij jezelf door dingen te doen waar jij je goed bij voelt: lees boeken, ga naar workshops of cursussen, trek erop uit in de natuur, boek een reisje of ga naar een therapeut die je daarin kan ondersteunen. Je zal gaandeweg merken dat er meer mensen zijn die op dezelfde golflengte zitten en dat je eenzaamheid verdwijnt.

HOE ZET JE DE EERSTE STAP?

1. Veel mensen zijn eraan verslaafd om zich ongelukkig te voelen. Durf die verslaving los te laten. Ga na wat voor jou een leuk leven inhoudt. Ineke Van Lint: 'Ik zelf ben graag in het buitenland omringd door blauwe wateren en kies er dus voor om dikwijls op mijn droomplek in Griekenland te kunnen zijn. Iemand anders blijft misschien liever in een klein, knus huisje of wil eropuit trekken met de mobilhome, of droomt van een wereldreis. Word bewust van wat je wilt en kom daarna in actie. Door dingen te ervaren, kom je erachter wat je echt wilt.'

2. Maak een prioriteit van je eigen innerlijke vrede. Het betekent dat je je afzijdig moet houden van alle situaties die je innerlijke vrede en vreugde saboteren. Maak een evaluatie van elke keer dat je je slecht voelt: wat was je aan het denken, met wie was je aan het praten, waar was je mee bezig, wat deed je ...? Vind de oorzaak van dat slecht voelen (wat staat voor een gebrek aan zelfliefd) en buig de gedachte om naar dingen die je een goed gevoel geven.

3. Maak je het woordje 'nee' eigen en leer het te gebruiken. Als je altijd 'ja' zegt, besta je nauwelijks en eis je niks voor jezelf. Door nee te zeggen, houdt men rekening met jou. Zeker als je een eerdere 'nee' omzet in een 'ja' (als het toch goed voelt). Bijvoorbeeld: 'Ik kan je nu niet helpen, maar volgende week kom ik graag eens langs.' Je krijgt er dankbaarheid en respect voor terug.

ALS JE VAN JEZELF HOUDT ...

DURF JE JEZELF OP DE EERSTE PLAATS TE ZETTEN. Hou je in als je de neiging op voelt komen 'ik zal het wel doen' te zeggen als je dat niet wilt. Pas in plaats daarvan het advies toe dat je zelf aan je zoon of dochter of een heel goede vriend of vriendin zou geven als zij jouw raad zouden vragen in dezelfde situatie.

KIES JE VÓÓR JEZELF, NIET TEGEN JEZELF. Zorg voor jezelf alsof je de waardevolste persoon op aarde bent. Kies voor een gezonde levensstijl waarbij je matig omspringt met alcohol, niet rookt, een bewegingsvorm kiest waar je je goed bij voelt, verlaat een partner die je slecht behandelt en ga op zoek naar een job die je gelukkig maakt.

STOP JE MET HET ALTIJD WILLEN OPLOSSEN VAN ANDERMANS PROBLEMEN. Vraag je daarbij telkens af wat het probleem is en bij wie het hoort. Laat het bij de ander en hou je bezig met je eigen zaken.

NEEM JE DE AANVAL VAN EEN ANDER NIET PERSOONLIJK OP. Beeld je in dat je beschermd wordt door een schild. Of keer telkens terug naar positieve gedachten. Je bent zelf meester over je gedachten en niemand anders. Komt een opmerking toch binnen, herhaal dan steeds voor jezelf dat opmerkingen van een ander iets over die ander zeggen en niet per se over jou en probeer er geen aandacht aan te geven. Of bekijk de aanval positief: zo kan je een jaloerse aanval ook zien als een compliment; je hebt dus blijkbaar iets om jaloers op te zijn.

BESCHOUW JE JEZELF ALS JE BESTE VRIEND(IN). Niemand anders zal zo lang bij je blijven als jijzelf, dus word goede vriendjes met jezelf. Beeld je in dat je met twee bent, jij en je beste vriend(in) die heel veel om je geeft. Wat zou je in alle omstandigheden doen als je samen was? Bijvoorbeeld de hele dag poetsen of even de tijd nemen voor een lekkere kop koffie en een wandeling?

PRAAT JE MET JEZELF. Consulteer je 'innerlijk kind': het kleine kind in jezelf dat tekorten heeft ervaren. Wees er een liefhebende moeder en een beschermende vader voor. Vraag het wat het wil zeggen als het zich niet goed voelt. Beeld je in dat je als een 'liefhebende familie' rondloopt en functioneert in plaats van in je eentje als een klein kind. Beloof aan jezelf, aan je innerlijk kind, om voor hem/haar te zorgen zoals je dat voor een echt kind zou doen.

BOOST POSITIEVE GEDACHTEN

Noteer eens gedurende een hele dag al je gedachten. Stel dan 's avonds vast hoeveel procent daarvan negatief is. Zo negatief is je leven zelf dan ook. Schrijf nu op een nieuw vel papier het tegenovergestelde van elke negatieve gedachte. Als je lijstje klaar is, pik er dan twee uit en herhaal die een week lang als een mantra. Schrijf ze op post-its en plak die overal in huis, op het dashboard van je auto, op de spiegel ... Zo ga je, gedachte per gedachte, leren om jezelf weer positief te programmeren.

MEER LEZEN (Ik) *Hou van mij*, Ineke Van Lint (Uitgeverij Enthousiasme, 2015) www.enthouasme.info