

*Ontevreden  
over wie je  
ziet in de  
spiegel?*

*‘Zelfliefde is  
niet iets voor  
bofkonten’*

PATRICIA VAN LINGEN

# Spiegel *je beter*

Onzeker, niet krachtig genoeg, te dik, een vleugje verdrietig, rimpelig. We zijn maar zelden 100 procent tevreden als we onszelf in de spiegel bekijken. Maar met zelfkritiek alleen kom je niet verder. Veel beter kun je je omgeving als spiegel gebruiken.

**V**lak bij mijn werkplek hangt een spiegel die zo meedogenloos groot is dat er geen ontsnappen aan lijkt. Als ik achteloos naar de printer loop, schrik ik iedere keer weer als ik mezelf onverwacht in die spiegel ontmoet. Ik wil het op een hollen zetten. Waarvoor ik dan wegren, weet ik niet precies. Van curves tot rimpels, van haar tot houding: die spiegel haalt de grootste criticaster in mij naar boven. Tevreden zijn met wie je bent of hoe je eruitziet: het lijkt een kunst op zich. Mijn slankste collega wil meer rondingen en degene met de prachtigste krullen droomt van steil haar. Waarom zijn we nooit echt blij met onszelf? “We zien in de spiegel niet alleen een objectieve reflectie van onszelf, maar ook hoe anderen – al dan niet impliciet – door de jaren heen op ons gereageerd hebben”, legt psycholoog Ad Bergsma uit. “We zijn sociale wezens, dus onze groep is ontzettend belangrijk voor ons zelfbeeld. Je leert

wie je bent in relatie tot de ander. Zo ben je pas moeder als je een kind krijgt, je wordt journalist als je meerdere artikelen publiceert en je hebt pas een relatie als je verliefd wordt en dat wederkerig blijkt. Je leert wie je bent door hoe anderen op je reageren.”

Wat ik zie in de spiegel is dus geen objectief evenbeeld van mezelf, maar een versmelting van meningen en reacties op mijn gedrag en mezelf. Daarin weerklinken de stemmen van ouders, geliefden, exen, vriendinnen, broers, zussen, vijanden, leraren, bazen, collega's, burens en zelfs van vreemden. “De hele samenleving is je spiegel.” Je kunt je een hele piet voelen, maar in werkelijkheid is niemand echt ‘onafhankelijk’. We zijn allemaal verbonden. Ai! Ik zie mezelf als behoorlijk eigenzinnig. Niet iemand die met alle winden en meningen mee waait. Als het klopt wat Bergsma zegt, is het niet: “Ik denk, dus ik ben”, maar: “Zij vinden, dus ik voel...”

## Deskundigen



**Ad Bergsma** is psycholoog en geluksdeskundige.



**Patricia van Lingen** is relatietherapeut en schrijver van het boek *Wat je zegt, ben je zelf*.

### ‘Jij doet ertoe’

Zo zwart-wit ligt het ook weer niet, nuanceert Bergsma. “Ik verwacht dat als jij je eigenzinnigheid belangrijk vindt, je ook van je omgeving te horen hebt gekregen dat ze die eigenschap in jou waarden. Wat je terugkrijgt van je familie, vrienden of collega’s, die feedback beïnvloedt je wel degelijk. Als je, bij wijze van spreken, 35 jaar lang te horen krijgt dat je niet deugt, niets waard bent en geen talent hebt, wordt het verdraaid lastig om in de spiegel te kijken en te zeggen: ‘Ik mag er zijn.’ Toch zijn er mensen die ongekend veel meemaken en desondanks over zo veel veerkracht beschikken dat ze na elke tegenslag wonderwel weer opkrabbelen. Vaak hebben deze veerkrachtige types iemand in hun leven gehad – een leraar, een buurvrouw, een tante – die in hen is blijven geloven. Het is essentieel dat je, zeker als kind, te horen krijgt dat je gezien wordt, dat je belangrijk bent, dat je ertoe doet.”

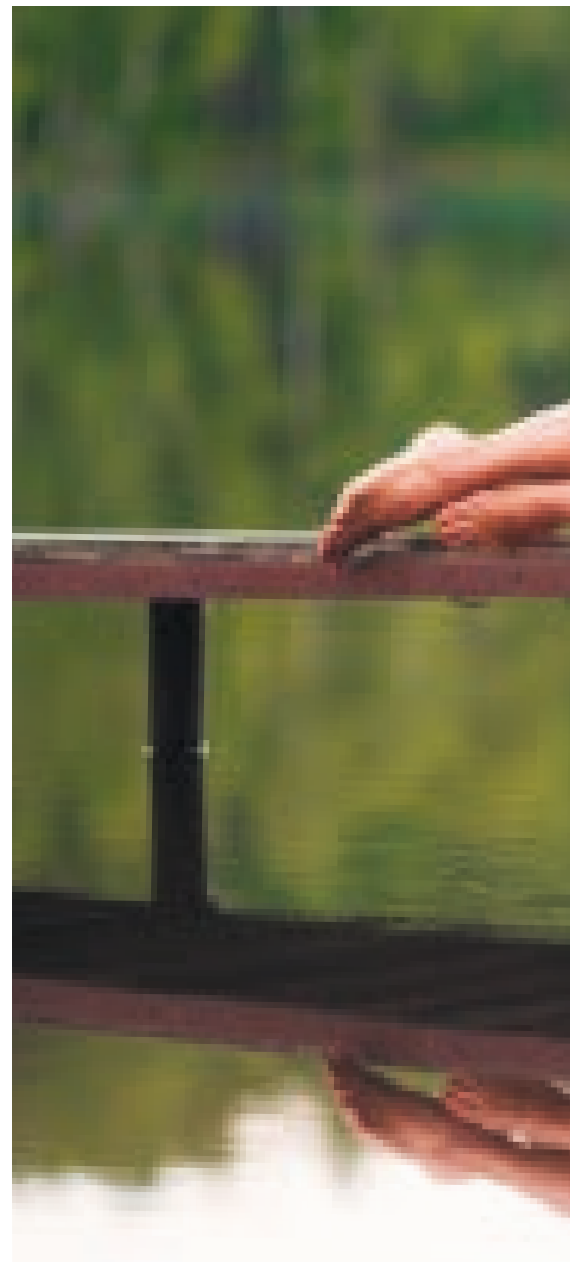
Er moet iemand anders in je geloven om zelfvertrouwen te kunnen krijgen. Er moet iemand van je houden om zelfliefde te kunnen voelen en er moeten mensen zijn die je mooi vinden, wil je jezelf mooi kunnen voelen. Waarom zijn we emotioneel zo afhankelijk? “We worden

## ‘Veranderen begint altijd met ‘ik’

PATRICIA VAN LINGEN

allemaal geboren vanuit verbinding”, luidt de simpele verklaring van relatiedeskundige Patricia van Lingen. “Die verbinding is zo’n wezenlijk iets, het zit in ons DNA. Het maakt ons mens.”

“Die allereerste verbinding die we als baby aangaan met onze ouders laat een onuitwisbare indruk achter. Wat je vader en moeder van jou vinden, bepaalt voor een groot gedeelte hoe je naar jezelf kijkt. In het ideaalplaatje zijn ouders te allen tijde een tankstation voor hun kinderen. Bij hen kun je op adem komen, uithuilen en bijtanken. Als ouder moet je kunnen geven zonder iets terug te verwachten. Maar veel ouders hebben geen volle tank of beschikken niet altijd over de juiste brandstof. Daar gaat het nogal eens mis. Niet opzettelijk, veel ouders zijn zelf als kind beschadigd.”



### Huismussen en zenboeddhisten

Je hoeft overigens niet geslagen of gekleurd te worden om een geknakt zelfbeeld te hebben. Geen ouder is perfect. Allemaal lopen we hier en daar een schram of blauwe plek op. En dat zie je soms terug in de spiegel. Die kwetsbare ik. Onzeker, angstig of ontevreden. Hoe reken je daarmee af? Niet door weg te rennen, stelt Van Lingen, maar door te luisteren naar wat die reflectie in de spiegel je te vertellen heeft. Denk daarbij niet alleen aan een fysieke spiegel, iedereen kan je spiegel zijn. Met name in de liefde gaan we echter een diepe verbinding aan en komen kwetsbaarheden bovendien. Je partner is een ‘spiegelaar’ bij uitstek. “Je wordt niet alleen verliefd op dat knappe uiterlijk, maar ook op de kwaliteiten van een ander. Vaak zijn dat de eigenschappen die je bij jezelf mist.”

# ‘Je leert wie je bent in relatie tot de ander’

AD BERGSMA



Huismussen vallen daarom nogal eens voor avonturiers, driftkickers gaan voor zenboeddhisten, chaoten vinden dwangneuroten het einde en technuten verliezen hun hart aan mensen met twee linkerhanden. “De kwaliteiten die je in een ander bewondert, vertellen wat je nog te ontwikkelen hebt. Doe je daar vervolgens niets mee? Dan verandert die bewondering na de eerste verliefdheid al gauw in ergernis. Ze confronteert je met je eigen gemis.” Dat kan spanningen opleveren binnen een relatie. De dwangneuroot verwijt de chaoot dat hij nooit iets opruimt, de avonturier vindt de huismus saai en de driftkicker wordt gek van de zenboeddhist, omdat hij altijd kalm reageert, alsof niets hem raakt.

Hoe doorbreek je dat patroon? Van Lingen: “Een ander kun je niet veranderen. De enige die je kunt veranderen is jezelf. Dus veranderen begint altijd met ‘ik’. Alles valt of staat met de relatie die je met jezelf hebt.” En dat is misschien wel de meest ingewikkelde liefdesrelatie die er bestaat.

## Schaamteloos à la Trump

Tijd voor actie. Welk verlangen of gemis steekt achter de emotie die een ander bij je oproept? Als je daarop antwoord kunt geven, kun je een plan van aanpak maken om je pijnpunt te tackelen. Wie niet blijft dubben, maar gaat doen, kan zichzelf doorgaans met wat meer tevredenheid in de spiegel aankijken. Bijkomend voordeel, aldus Van

Lingen, is dat je dankzij deze manier van kijken afstand creëert tot je eigen pijn. “Daardoor verliest de emotie zijn scherpe randjes en word je van binnen rustiger. Gevolg: je overziet de situatie beter, kunt meer denken in oplossingen en neemt de verantwoordelijkheid op je.” Dat klinkt als een heel ‘volwassen’ aanpak. Ofwel: is dit iets wat je misschien vanzelf met de jaren leert? Als veertiger sta je immers steviger in je schoenen dan als veertienjarige. Met meer zelfvertrouwen en minder gevoelig voor de meningen van anderen. Dat klopt, bevestigt Bergsma. “Als tiener maak je je los van je gezin en ontdek je wie je bent in relatie tot de groep. De meningen van leeftijdsgenoten zijn dan erg belangrijk. Zij bepalen jouw plek in de groep. Vandaar dat veel pubers per se niet willen afwijken. Gaat er iets mis? Dan schamen ze zich kapot.” Ondanks dat schaamte vooral onhandig lijkt, heeft het volgens Bergsma ook iets heel moois. “Met gebogen hoofd, afhangelende schouders en een blos op je wangen laat je zien dat je de mening van anderen belangrijk vindt en dat je begrijpt dat je iets verkeerd gedaan hebt. ▶



‘In contact  
met anderen  
doe je er  
allebei toe’

AD BERGSMA





De groep snapt daardoor dat je geen kwaad in de zin had en reageert vaak milder op je 'vergrijp'. Schaamte is tot slot ook een prima motivator om niet nog eens dezelfde fouten te maken."

Uiteindelijk ontgroeien we onze puberteit en laten we die intense schaamte grotendeels achter ons. "Maar het lukt pas om de meningen van anderen te relativieren nadat je geleerd hebt wat anderen van je vinden. Je hebt die groep nodig om te weten wie je bent. Pas daarna kun je ontdekken wat je 'waard' bent en vervolgens kun je keuzes gaan maken die misschien niet zo goed passen bij de 'kudde'. Maar nogmaals, met een beetje schaamte is niks mis. Het tegenovergestelde – 'not giving a fuck' à la president Trump – is echt niet beter. Dan interesseert het je helemaal niets wat anderen vinden. Als je een fout begaat, ligt dat altijd aan de ander. Nooit aan jou. Je kunt mensen beschadigen, omdat je niet bereid bent rekening te houden met je omgeving. Met een beetje schaamte doe je niemand kwaad."

**Zelfliefde: #hoedan?**

Nou ja, misschien jezelf? "Te veel schaamte is uiteraard niet goed", vervolgt Bergsma. "Als je je bijvoorbeeld schaamt voor je lichaam en je durft daardoor niet naar de dokter voor een uitstrijkje – om maar iets ongemakkelijks te noemen – dan kan dat je gezondheid schaden. Ik denk dat je een grens overgaat als je schaamte niet koppelt aan een incident (iets wat je zelf verkeerd hebt gedaan), maar aan wie je bent. Als achter de schaamte een gevoel zit van niet goed genoeg zijn, niet belangrijk of niet waardevol."

Je waardevol of belangrijk voelen lijkt best wel ingewikkeld te worden in een wereld waarin we via social media overspoeld worden door beelden van mensen die het beter



**Spiegelen voor dummiés**

Niet alleen in de liefde, maar in alle relaties kan spiegelen een verademing zijn en je persoonlijke ontwikkeling in een stroomversnelling brengen, stelt relatietherapeut Patricia van Lingen. "Niemand leeft in deze wereld zonder spiegels. Dus ook verstokte vrijgezellen of solisten kunnen deze techniek toepassen. Zelfs aan de bank in je huiskamer kun je je in principe spiegelen. De kunst is vooral om de juiste woorden te vinden. Als dat lukt, voel je dat meteen. Je raakt iets diep vanbinnen. Welke formulering je ook kiest, als je begint met 'ik', zit je al op de goede weg."

**1**

**Welke emoties roept de ander bij mij op?**

**2**

**Wat bewonder ik in de ander? Waaraan erger ik me? Wat maakt mij boos/verdrietig/angstig?**

**3**

**Wat zeggen die emoties over mij? Welk gemis of verlangen zit erachter?**

**4**

**Wat kan ik leren? Wat heb ik te ontwikkelen?**

**5**

**En: hoe ga ik dat realiseren? Hoe neem ik verantwoordelijkheid?**

doen, die meer verdienen, het leuker hebben of er mooier uitzien. Ergens knaagt al gauw een vleugje ontevredenheid, wat niet zomaar uit de lucht komt vallen. Van Lingen: "We zijn als mensen voorgeprogrammeerd om te overleven in een omgeving waarin aan alles een gebrek is. Inmiddels zijn we omringd door overvloed, maar onze mindset is gericht op tekorten." Met andere woorden: we focussen ons vooral op wat we niet hebben, niet op wat er wél is. "Daar

**'Alles valt of staat met de relatie die je met jezelf hebt'**

PATRICIA VAN LINGEN

komt bij dat de leegte die we voelen zich niet laat vullen met geld, materie of status, zoals we nu doen. Geluk is een staat van zijn. Niet een staat van spullen."

Kijken en vergelijken is niet iets wat je kunt stoppen. Het is inherent aan ons menszijn en hoort bij ons kuddegedrag, aldus deze deskundigen. Maar kijken en vergelijken heeft ook iets relatiefs, troost Bergsma.

"In het dorp waar je vandaan komt, ben je misschien wel de beste voetballer, maar als je je vergelijkt met Messi, dan bak je er niets van. Je bent altijd goed of slecht in verhouding tot iets of iemand. Vaak vergelijken we onszelf met iemand die hoger op de ladder staat. Je mag dan nog zo slim, handig of knap zijn, er is altijd wel iemand te vinden die beter is dan jij. Er is dus ook altijd wel een reden om je minderwaardig te voelen. Dat is het gevaarlijke. Maar wat als je het omdraait en jezelf vergelijkt met mensen die het minder goed hebben?"





## ‘Als je altijd rekening houdt met anderen, waarom dan niet met jezelf?’

AD BERGSMa

### Houden van jezelf

Onzekerheid maakt dat we onszelf te vaak kleinhouden of wegcijferen. “Waarom zou je dat doen”, werpt Bergsma tegen. “Als je altijd rekening houdt met anderen, waarom dan niet met jezelf? In contact met anderen doe je er allebei toe. Neem dit interview. Ik hoop iets waardevols toe te voegen en jij hoopt met dit artikel iets voor je lezers te betekenen. Een goed gesprek – en ook een goede relatie – ontstaat door veel goede wil van je partner. Behandel jezelf met dezelfde compassie die je voor anderen voelt. Als je dat doet, wordt het ineens ook belangrijk om het jezelf naar de zin te maken en het leuk te hebben. Als je dat doet, is het bijna vreemd om je te schamen voor dat wat niet perfect is, terwijl er ook zoveel is wat wel goed is.” “Zelfliefde is niet iets voor bofkonten”, vult Van Lingen aan. “Het is voor ons allemaal weggelegd én het is nooit te laat om het te ontwikkelen.” Zelfs als je als kind keer op keer te horen hebt gekregen dat je dom, te dik, of onhandig was, kun je altijd je revanche nemen. “Al die meningen van anderen hebben weliswaar hun weerslag op je zelfbeeld en zelfvertrouwen, maar niet alle meningen hoeven even zwaar te wegen”, meent Bergsma. “Waar let je op? Hoe werkt jouw persoonlijke spiegel? Gebruik je hem als vergrootglas voor negatieve

oordelen of neem je vooral positieve feedback mee? En kun je relativeren? Het staat ons allemaal vrij onze spiegels naar eigen inzicht af te stellen.” “Tedereen is liefde waard. Als je met zelfacceptatie kunt kijken naar anderen die het beter doen dan jij, is dat ineens geen bedreiging meer, maar een inspiratiebron. Misschien kun je iets leren wat je zelf nog niet beheerst”, werpt Bergsma tegen. “Laat je inspireren door degene die je bewondert. Mijn vrouw bijvoorbeeld heeft een groot talent om via een kort praatje echte belangstelling te tonen en daarmee een ander even blij te maken. Zelf ben ik sociaal wat minder handig, maar ik heb wel de eer om bij haar van dichtbij het kunstje af te kijken en dat werkt wonderwel. Zo goed als zij word ik nooit. Maar als je elkaar verder kunt brengen, wordt het leven wel leuker en mooier.”

### Meer lezen

*Wat je zegt, ben je zelf*,  
Patricia van Lingen,  
ISBN 9789 401 458 245,  
€ 19,99

- [grootstegeluk.nl](http://grootstegeluk.nl)
- [schoolvoorrelaties.be](http://schoolvoorrelaties.be)



# PLANTEN ZIJN DE TOEKOMST



## 100% PLANTAARDIG, GOED VOOR HET HART

Planten zijn de toekomst. Ze hebben vooral olie en water nodig en geven ons er prachtige zaden voor terug. Becel is gemaakt met een unieke mix van zonnebloem-, lijnzaad en koolzaadolie, die van nature rijk is aan Omega 3. Wat bijdraagt aan het behoud van een gezond cholesterolgehalte in het bloed. Probeer nu Becel, 100% plantaardig en natuurlijk goed voor het hart.