

Hup zelfvertrouwen!

Doe mee met de gratis cursus Zelfvertrouwen aan de Vrije Universiteit van Amsterdam

Door Redactie Hart en Ziel, gepubliceerd op 15 februari 2010

Hoe kun je het beste aan je zelfvertrouwen werken? Welke risico's zijn er, als je dat doet?



Zelfvertrouwen was lange tijd één van de meest onderzochte thema's binnen de psychologie. Niet zo verwonderlijk, een hoog zelfvertrouwen hangt samen met een groot aantal positieve eigenschappen als geluk, een actieve houding en sociale vaardigheden. Enkele jaren terug bleek echter uit onderzoek van de Amerikaanse sociaal psycholoog Roy Baumeister dat zelfvertrouwen ook egoïstisch en narcistisch gedrag kan veroorzaken. De wetenschappelijke belangstelling voor zelfvertrouwen nam spontaan af.

(<http://images.volkskrant.com/hartziel/uploads/redactie/2010/02/zelfvertrouwen.jpg>)

Zelfvertrouwen = vaardigheid + waardigheid

De gangbare theorie is inmiddels dat zelfvertrouwen een combinatie is van vaardigheid en waardigheid, waarbij rekening moet worden gehouden met de negatieve aspecten die het kan veroorzaken. Maar wat is vaardigheid en wat is waardigheid? En moet je je zelfvertrouwen wel willen vergroten? Wat is de juiste balans bij zelfvertrouwen?

De Amerikaanse filosoof en psycholoog William James, midden 19de eeuw een van de grondleggers van de moderne psychologie, zag zelfvertrouwen vooral als de vaardigheid om succes te behalen. Een pianist diende zich bijvoorbeeld vooral te concentreren op het verbeteren van zijn spel. Wanneer dat tot betere prestaties zou leiden, zou het zelfvertrouwen ook toenemen. Decennialang vormde dit idee de basis van het onderzoek naar zelfvertrouwen. En nog altijd zijn veel cursussen en trainingen die als doel hebben het zelfvertrouwen te versterken, gericht op het vergroten van de vaardigheden van de deelnemers.

Risico's

Maar deze manier van trainen brengen risico's met zich mee. Het creëert mensen die louter gericht zijn op presteren en die voortdurend vissen naar complimenten en waardering. Wanneer ze niet voldoende complimenten krijgen, of bijvoorbeeld niet snel genoeg carrière maken, kan dit vervelende gevolgen hebben voor hun omgeving. Mensen die veel waarde hechten aan succes kunnen over het algemeen bijvoorbeeld slecht tegen kritiek. Ze zullen die negeren omdat ze dit ervaren als een aantasting van hun zelfvertrouwen. Bovendien zullen ze de degene die de kritiek levert, proberen te kleineren. Op die manier benutten ze niet alle kansen om te leren, zodat hun prestaties zich op de lange termijn niet optimaal kunnen ontwikkelen. De uiterlijke schijn van succes is voor hen belangrijker dan de daadwerkelijke prestatie. Dit blijkt ook als aan studenten wordt gevraagd waar ze meer waarde aan hechten: hoge cijfers of veel kennis opdoen. Studenten die hun zelfvertrouwen vooral baseren op vaardigheid, kiezen dan meestal voor hoge cijfers.

Oosterse technieken

Is het dus wel zo verstandig om het zelfvertrouwen te versterken? De oplossing van dit probleem kwam uit onverwachte hoek, zegt Robert C. Haringsma. Haringsma doet aan de Vrije Universiteit van Amsterdam promotieonderzoek naar een methode die het zelfvertrouwen kan vergroten. De afgelopen jaren is er in de wetenschappelijke psychologie meer aandacht voor oosterse technieken en wijsheden. Door deze op een wetenschappelijke

manier te onderzoeken, worden ze de universiteiten binnengebracht. Het bekendste voorbeeld is mindfulness, een meditatietechniek die wortels heeft in het boeddhisme. Onderzoek wijst uit dat deze meditatieve technieken helpen om te ontspannen en om onze gedachten minder serieus te nemen. Het ego krijgt minder aandacht en we nemen alle regels die we onszelf opleggen minder serieus.

Haringsma: 'Uit het boeddhistische gedachtegoed komt ook het idee dat iedereen zichzelf kan accepteren zonder dat daar een bepaalde prestatie tegenover hoeft te staan. Het gaat ervan uit dat ieder mens uniek en waardevol is op zichzelf. We hebben geen groot huis, geen academische titel en geen afgetraind lichaam nodig om van onszelf te houden en om een groot zelfvertrouwen te hebben. Het zelfvertrouwen kan ook gebaseerd zijn op waardigheid. Meditatie kan ons daarbij helpen. Het is er sterk op gericht om onze gedachten vriendelijk te bejegenen en om er niet te veel waarde aan te hechten. Dit staat in schril contrast met wat mensen over het algemeen doen: piekeren en jezelf voortdurend vermanend toespreken.

Onder de boom met een bedelnap

Zelfvertrouwen dat louter gebaseerd is op waardigheid, kan ook problemen met zich meebrengen. Het kan doorslaan in extremen. Mensen kunnen zich meer waard gaan voelen dan anderen en aannemen dat ze recht hebben op een speciale behandeling. Een ander probleem met waardigheid is dat boeddhistische monniken uiteindelijk afstand doen van al hun verlangens. Simplistisch gesteld eindigen ze onder een boom met een bedelnap. Voor velen in de westerse wereld geen aantrekkelijk perspectief. Haringsma: 'Het is voor veel van ons belangrijk om waarde te ontleen aan onze inspanningen en om iets te bereiken in ons leven. Dat we niet meegesleept willen worden door onze drang om te presteren, betekent niet dat we er volledig van af willen.'

Optimaal zelfvertrouwen

Wie in Nederland of de westerse wereld een optimaal zelfvertrouwen wil, dient dus de balans te vinden tussen vaardigheid en waardigheid. Deze balans kan gevonden worden door doelen vast te stellen die op zichzelf waardevol zijn. 'Het presteren op deze doelen wordt dan niet gedaan ter meerdere eer en glorie van het ego', zegt Haringsma, 'maar omdat we iets zinvol willen doen met ons leven. Op die manier zijn we minder afhankelijk van de uitkomsten en kunnen we ons vooral richten op het proces. De ideeën over waardigheid kunnen er daarbij voor zorgen dat we ons zelfvertrouwen behouden wanneer we onze doelen niet bereiken. Ze herinneren ons er aan dat onze waarde niet afhankelijk is van prestaties en bezittingen, maar van onze inspanningen om een goed mens te zijn.'

Gratis cursus zelfvertrouwen

Wil je meer zelfvertrouwen, maar zijn reguliere trainingen te duur? Hart en Ziel biedt een oplossing. De komende maanden onderzoekt het Instituut voor Positieve Psychologie in samenwerking met de Vrije Universiteit van Amsterdam een training in zelfvertrouwen. Jij kan daar gratis aan meedoen. Het gaat om groepstrainingen met maximaal tien personen per training. De training duurt vijf weken en bestaat uit vijf bijeenkomsten van twee uur, met huiswerkopdrachten. De trainingen zijn eerder aangeboden in de Verenigde Staten, de reacties waren positief.

[Klik hier voor meer informatie over de cursus \(http://www.ivpp.nl/zelfvertrouwen/gratis-cursus-zelfvertrouwen/\)](http://www.ivpp.nl/zelfvertrouwen/gratis-cursus-zelfvertrouwen/)

Foto [Christian Haugen \(http://www.flickr.com/photos/christianhaugen/3657811034/\)](http://www.flickr.com/photos/christianhaugen/3657811034/)

© 2010 de Volkskrant

Permalink: http://www.hartenziel.nl/artikel/Hup_zelfvertrouwen_