

ZELFVERTROUWEN

In het vorige nummer maakten we kennis met de online therapie van Mijn Kwartier. Vanaf nu kunt u in elk nummer kennismaken met één thema uit dat programma. Een groot voordeel van online therapie is dat het toelaat om te meten met welke technieken je een bepaald probleem het beste aanpakt. We vatten de meest efficiënte techniek uit het zelfhulpprogramma samen in de vorm van een praktische oefening. Die kun je zelf thuis doen, ook zonder online programma.

Door Dr. Paul Koeck

Zelfvertrouwen is de absolute winnaar wanneer we mensen vragen naar hun eerste werkpunt in het programma. Ongeveer een kwart van de deelnemers wilde graag zelfvertrouwen opbouwen, en niet onterecht. Psychologen weten al lang dat zelfvertrouwen de sleutel is tot het succes van alle goede therapieën. Een goed programma zal er dan ook voor zorgen dat men zijn zelfvertrouwen terugwint om zelf oplossingen te zoeken voor allerlei problemen. Of het nu gaat om een programma voor een diepe depressie, een alcoholverslaving of angststoornissen: het geheim is het zelfvertrouwen van mensen te herstellen, zodat ze het heft opnieuw in handen nemen en hun eigen oplossingen gaan uitwerken.

Het Probleem: Aangeleerde hulpeloosheid ondermijnt het zelfvertrouwen

Toen de Amerikaanse psycholoog Martin Seligman in 1967 als jonge assistent begon aan de University of Pennsylvania, vroegen zijn nieuwe collega's hem om een onverklaarbaar fenomeen op te helderen. In het lab werden experimenten uitgevoerd naar het gedrag van honden in het kader van onderzoek naar de theorieën over klassieke conditionering. Een bepaalde groep honden reageerde namelijk niet zoals voorspeld door de theorie.

Bij toediening van een lichte, onaangename elektroshock, bleven ze liggen in plaats van actie te ondernemen om te ontsnappen aan de pijnlijke prikkel. Het leek alsof de honden aangeleerd hadden hulpeloos te zijn en te blijven. Seligman gooide de bekende theorieën overboord en zette een onderzoeksproject op om na te gaan wat hier aan de hand was.

Hij kwam tot de conclusie dat honden die hun eerste elektroshocks krijgen op een moment dat ze in de mogelijkheid waren om actie te ondernemen, wel zullen reageren als men hen een pijnprikkel toedient. Maar als ze eerst gedurende een bepaalde periode verhinderd worden om te ontsnappen aan de pijnprikkel, zullen ze een aantal keren proberen om te ontsnappen aan de pijn en na een tijdje hun pogingen staken. Wanneer men vervolgens de hindernis om zichzelf te helpen wegnam, constateerde Seligman dat de honden nog steeds geen actie ondernamen: ze bleven apathisch liggen op de plaat die de elektrische shock toediende. Ze waren 'aangeleerd hulpeloos' – ze hadden geleerd dat actie zinloos was. De dieren bleven dit hulploze gedrag vertonen tot een nieuw trainingsprogramma hen 'hertrainde' om opnieuw te leren dat ze zichzelf wel konden helpen om aan de pijnprikkel te ontsnappen.

Datzelfde fenomeen komt ook bij mensen voor. Iemand die depressief is, heeft aangeleerd dat wat hij ook doet, hij zich lusteloos, leeg en beroerd blijft voelen. Iemand met een angststoornis

heeft aangeleerd dat de angst steeds zal terugkomen en iemand met een laag zelfvertrouwen heeft ooit aangeleerd dat jezelf vertrouwen zinloos is.

Om het onderscheid te maken tussen mensen die lijden aan een laag zelfvertrouwen en zij die te maken hebben met stress, angst of depressie maken we gebruik van de online zelftest op mijnkwartier.be.

Iemand met een laag zelfvertrouwen zal zijn of haar hersenen moeten hertrainen om weer actie te ondernemen om zijn of haar doelstelling te bereiken: een gelukkig tevreden leven leiden waar je die dingen die je zelf wenst, kan leren bereiken. In de volgende paragraaf leggen we uit hoe je je zelfvertrouwen opnieuw kan hopen bouwen.

De oplossing: Oplossingsgericht naar jezelf leren kijken

Het mechanisme van aangeleerde hulpeloosheid zorgt ervoor dat de hersenen verward zijn. Er zijn drie fundamentele basisinzichten die kunnen ontbreken:

1. onvoldoende zien wat je wel doet en kan
2. onvoldoende weten wat je wil
3. onvoldoende inschatten wat je moet leren om een gewenst doel te bereiken

Een programma om zelfvertrouwen te herwinnen moet erop gericht zijn te helpen (her)ontdekken wat je wel al doet en kan, wat je wil, en uiteindelijk identificeren wat je moet aanleren om de gewenste doelen te bereiken. Het aanleren van die 3 stappen gebeurt niet in één keer, maar in opeenvolgende fasen. Het komt erop neer dat je je hersenen gaat hertrainen om opnieuw antwoorden te vinden op deze 3 kernvragen. We ontdekten in ons programma dat mensen die dagelijks een kwartier besteden aan het beantwoorden van deze vragen en bereid zijn dit geduldig met vallen en opstaan in te oefenen tot ze het onder de knie hebben, gestaag hun zelfvertrouwen opnieuw leren opbouwen.

MAAND 1: (HER)ONTDEKKEN WAT JE AL DOET EN KAN

Mensen met een laag zelfvertrouwen zijn beter in het ontdekken van wat ze niet kunnen dan wat ze wel kunnen. Hun aandacht gaat namelijk te veel naar hun gebreken en te weinig naar hun talenten of sterkten. De balans tussen optimisme, realisme en pessimisme is zoek. De balans helt over naar pessimisme en activeert het mechanisme van aangeleerde hulpeloosheid. Dat

werkt verlamd, onder andere voor het vermogen om nieuwe vaardigheden bij te leren die nodig zijn om je doel te bereiken.

De gulden regel luidt dus: eerst het zelfvertrouwen herstellen door te herontdekken wat je wel kan, en pas als je dat weer honderd procent onder de knie hebt, overgaan naar de volgende fase.

Om deze balans te herstellen, moet je aandacht besteden aan wat je wel doet. Dat kan door dagelijks dezelfde vraag te beantwoorden: 'Wat voor nuttigs of aangenaams heb ik gedaan?' Kortom, leren observeren wat je sterkten zijn. Gemiddeld hebben de hersenen een dertigtal dagen nodig om de balans te herstellen. Volhouden is hier de boodschap.

Dat is ook de reden waarom een aantal mensen liever gebruikmaakt van een computerprogramma om hen te helpen deze focus dagelijks in te oefenen. Het gebeurt maar al te vaak dat men goede voorname om dagelijks te oefenen snel uit het oog verliest.

Elke kleine stap telt. Wanneer het antwoord op deze vraag 'niets' blijkt te zijn, betekent dit dat je de lat te hoog legt. Dan moet je oefenen om op nog kleinere dingen in te zoomen. Het is niet gemakkelijk om kleine stappen in de goede richting te leren observeren en waarderen. Het is een leerproces en dat gaat met vallen en opstaan!

Zolang het zelfvertrouwen laag is, is het erg belangrijk om uitsluitend te focussen op mini-succesjes. Zo niet, dan heractiveer je de aangeleerde hulpeloosheid, met terugval tot gevolg.

We raden mensen aan om deze oefening (zie kader 1) één maand te doen alvorens over te gaan tot volgende fase.

MAAND 2: (HER)ONTDEKKEN WAT JE ZELF WIL

Door de aangeleerde hulpeloosheid heeft men vaak geen objectief beeld meer van wat men wil, omdat men geleerd heeft niet te geloven of vertrouwen dat men nog kan bereiken wat men diep in zichzelf verlangt:

een tevreden leven waarin men goede dingen kan doen voor zichzelf en anderen. Het gevolg is soms dat mensen met een laag zelfvertrouwen op den duur zelfs niet meer duidelijk zien wat ze willen. Hun beeld daarover wordt vaak onduidelijk of verward, vooral als het lage zelfvertrouwen al jaren aansleept.

Wanneer onze hersenen geleerd hebben niet meer te geloven in onze vermogens, stoppen ze meestal met het beantwoorden van toekomstgerichte vragen, of soms vluchten ze in vage niet-concrete dromen. Men weet immers toch dat men niet zal waarmaken waar men van droomt, dus oefent iemand met een laag zelfbeeld zijn hersenen niet meer in het beantwoorden van specifieke vragen die helpen om de gewenste toekomst waar te maken.

De oplossing bestaat erin de hersenen opnieuw te activeren en te trainen in het stellen en beantwoorden van concrete toekomstgerichte vragen die je helpen om je een steeds specifiekere en concretere beeld

Wat voor nuttigs of aangenaams heb ik gedaan?

1° maand	Voormiddag	Namiddag	Avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Waarover was ik dankbaar of tevreden?

2° maand	Voormiddag	Namiddag	Avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			



te vormen van de gewenste toekomst. Die specifieke beelden helpen namelijk om vervolgens concrete actieplannen uit te werken en die uit te voeren.

De belangrijkste vraag die onze hersenen helpt herontdekken wat we willen is de vraag: 'Waarover was ik dankbaar of tevreden?' Door die vraag dagelijks te beantwoorden, herontdek je na enkele weken weer wat je wil. Mensen willen namelijk datgene waardoor ze tevreden zijn over zichzelf. De toekomstgerichte zones in de hersenen worden opnieuw geactiveerd door die focus. Ook deze fase wordt idealiter één maand gevolgd, alvorens over

te gaan naar de volgende fase. In de loop van deze maand ontdekken deelnemers beter wat ze willen, zowel privé als professioneel.

MAAND 3: (HER)ONTDEKKEN WAT JE WIL LEREN

Pas na de vorige twee fasen ben je klaar voor de volgende stap: leren analyseren wat je nog moet 'leren' om het gewenste doel te bereiken. Deze vraag te vroeg stellen in het proces, zou het geheugen triggeren voor de aangeleerde hulpeloosheid. De kernvraag luidt hier: 'Wat wil ik leren om mijn doel te bereiken?' ■

Hulpvragen in fase 3:

- Welke vaardigheden heb ik nodig om doel x te bereiken?
- Welke vaardigheden bezit ik al?
- Welke vaardigheden bezit ik, maar vergeet ik telkens toe te passen?
- Welke vaardigheden moet ik nog aanleren?
- Wie kan me helpen om deze vaardigheden aan te leren?
- Zijn er bepaalde vaardigheden die te veel tijd zouden vragen om aan te leren en waarbij ik beter hulp vraag?
- Zo ja, hoe kan ik die persoon daartoe motiveren?
- Welke van mijn andere vaardigheden kan ik inzetten om die persoon te motiveren dit voor mij te doen?
- Wat kan ik aan die persoon aanbieden in ruil voor zijn of haar hulp?

Stap voor stap

Zelfvertrouwen herwinnen vraagt tijd. Mensen die bereid zijn langzamer te gaan, boeken sneller vooruitgang. Onze ervaring leert dat je zelfvertrouwen gemakkelijker opbouwt in kleine stapjes dan door er te heftig tegenaan te gaan. Dat laatste leidt veeleer tot faalangst. Daarom geven we voor elke maand slechts één kernvraag waar je elke dag maximaal een kwartiertje voor uittrekt. Op die manier leert je jezelf kennen en leer je zelfreflectie af te wisselen met actie in het dagelijks leven. Deelnemers merken dat ze door deze vragen dagelijks te beantwoorden, langzamerhand anders beginnen te denken en handelen. Een praktisch werkschema met nog wat tips om daarbij te helpen kunt u downloaden op: www.mijnkwartier.be/psychobrein

DE AUTEUR

DR. PAUL KOECK studeerde geneeskunde, filosofie en sportgeneeskunde aan de Katholieke Universiteit Leuven, gevolgd door een master in general management aan de Vlerick School voor Management en een opleiding in cognitieve oplossingsgerichte systeemtherapie, een opleiding klassieke hypnotherapie en een master in Ericksoniaanse hypnotherapie. Naast zijn praktijk als geneesheer en psychotherapeut werkt hij als businesscoach vanuit Coachteam.com, schreef een aantal zelfhulpboeken en ontwikkelde het online zelfhulpprogramma Mijn Kwartier op www.mijnkwartier.be

MEER OVER DIT ONDERWERP

www.coachteam.com