

Frederike Mewe

**GOED
ZOALS
JE
BENT**

ten have

De psychologie
van zelfvertrouwen



je leven aandient, te ontvangen. De mooie en de pijnlijke dingen. Dat ontvangen komt in eerste instantie via je opvoeders, in de meeste gevallen je biologische ouders. De cirkel van beïnvloeders breidt zich steeds verder uit van je ouders naar broertjes en zusjes, familieleden, crècheleiders, vriendjes, klas- en buurtgenootjes, leraren, en ga zo maar door. Al deze personen spelen een rol in het ontwikkelen van jouw identiteit en zelfbeeld. Daarnaast zijn ook cultuur en maatschappij en de tijd waarin je opgroeit van invloed op je ontwikkeling. Wat zijn de algemeen heersende regels en normen in de maatschappij? Wat wordt er van je verwacht? Wat is algemeen geaccepteerd en wat vooral niet?

Hechting

De eerste objecten van hechting zijn de mensen die het dichtst bij je staan, je ouders of opvoeders. In het meest gunstige geval zijn je ouders volledig beschikbaar en zijn zij in staat om je een warm en veilig thuis te geven. Hebben zij echter zelf onverwerkte pijn uit het verleden, een zware tijd in hun leven of zijn ze om een andere reden niet in staat jou met open armen te ontvangen, dan kan het gebeuren dat je al jong (onbewust) meekrijgt dat liefde niet onvoorwaardelijk is.

Een klassiek onderzoek van Harry Harlow bij resusapen laat zien dat het krijgen van liefde onontbeerlijk is om te overleven. In zijn onderzoek scheidde Harlow jonge resusaapjes van hun moeder. In de onderzoekssituatie waren er twee neppe apenmoeders, een moeder van ijzerdraad die melk gaf en een moeder van warm en zacht materiaal zonder melk. De aapjes waren vrij om te kiezen welke surrogaatmoeder zij kozen. Opvallend was dat de aapjes het grootste deel van de tijd doorbrachten bij de zachte, niet-voedende moeder. Voor de band tussen moe-

der en kind bleek er meer nodig dan voeding alleen: de aapjes hadden aanraking en emotionele veiligheid nodig om zich te kunnen hechten. Ook bij mensen is dit het geval. Weeskinderen in Amerikaanse ziekenhuizen in de jaren 1930-1940 stierven aan emotionele uithongering, omdat ze geen knuffels en liefde kregen.

Volgens psychotherapeut en ontwikkelaar van de identiteit-georiënteerde psychotraumatheorie- en therapie (IoPT) Franz Ruppert wordt de hechting al tijdens de zwangerschap in de baarmoeder beïnvloed. Hij meent dat zowel wat de moeder eet, drinkt en rookt als haar emotionele stemmingen van invloed zijn op de ontwikkeling van het kinderlijke organisme en het ontstaan van de psychische vingerafdruk. Keken je ouders uit naar je komst of was je ongewenst? Het heeft volgens hem invloed op de prenatale emotionele ontwikkeling. Angst en verdriet in het lichaam van de moeder kunnen ervoor zorgen dat je als kind vol angst ter wereld komt.

Als ik vijf maanden zwanger ben van mijn dochter, wordt bekend dat mijn stiefvader ongeneeslijk ziek is. Hij heeft niet lang meer te leven en zal de geboorte van onze dochter hoogstwaarschijnlijk niet meer meemaken. Het is enorm verdrietig nieuws en het raakt mij diep om vooral mijn moeder zo ontredderd te zien. De artsen bekijken nog of er levensverlengende chemo gegeven kan worden, maar al snel blijkt dit geen zin te hebben. Na een aantal dagen ziekenhuis wordt hij twee weken na het stellen van de diagnose naar huis 'gestuurd' om thuis te kunnen sterven. De dag nadat hij thuiskomt, zie ik een aantal gemiste oproepen op mijn telefoon. Ik was die ochtend in gesprek met cliënten en kon niet opnemen. De gemiste oproepen zijn van mijn broer. Ik bel hem direct terug, omdat ik vermoed dat het over mijn stiefvader gaat. Als ik mijn broer aan de lijn heb, vraagt hij: 'Heb je het al gehoord?' Dat is

snel gegaan, flitst er door me heen, vermoedend dat mijn stiefvader is overleden. 'Papa is vannacht ingeslapen.' Ik realiseer me direct dat het niet om mijn stiefvader gaat, maar dat mijn vader is overleden. Een hartstilstand in zijn slaap. Patsboem. Weg. Ik schrik me kapot.

De weken die volgen zijn bizar en zwaar. We regelen de begrafenis, kiezen muziek en een graf uit en ondertussen reizen we af naar mijn moeder en stiefvader om afscheid van hem te nemen en te proosten op mijn moeders zeventigste verjaardag. De week erna houd ik een afscheidsspeech voor mijn vader en drie dagen daarna overlijdt mijn stiefvader die een kleine week later gecremeerd wordt. En al die tijd is mijn kleine meisje bij mij in mijn buik en ervaart en voelt alles wat haar moeder meemaakt. Ze is een makkelijke baby. Ze huilt weinig, ontwikkelt zich goed en is blij en vrolijk. Ze heeft wel tijden dat ze moeilijk kan slapen. Het liefste wil ze bij papa en mama in bed. Op haar tweede begint ze pittige buien te krijgen en ook later heeft ze moeite met het uiten van haar emoties. Ze is kattig en jaloers naar haar vriendinnetjes. Ik krijg er buikpijn van als de vader van een vriendinnetje me hierop aanspreekt. Ik snap hem, maar mijn dochter ook. Ik praat met haar en leg haar zo goed mogelijk uit dat ze best jaloers mag zijn, maar dat het beter is dat te vertellen, omdat kattig zijn haarzelf en haar vriendinnetje een vervelend gevoel geeft. Ik herken het zo. Ook ik kon zo zijn als kind. Bang om afgewezen te worden, maar ook niet weten hoe je je kunt verbinden. Inmiddels is mijn dochter acht. Ze is een echt moederskind, maar ze gaat ook lekker haar eigen weg. Ze heeft veel vriendinnetjes en doet het goed op school. Meestal is ze vrolijk en soms ook niet. Juist dat mag er ook zijn. Ik zie het als mijn taak om haar zo goed mogelijk te begeleiden in het leren leven en opgroeien als een mooie volwassen vrouw, zacht en krachtig.

Na de geboorte gaat de ontwikkeling en daarmee het hechtingsproces verder. De Britse psychiater John Bowlby, zelf opgevoed door kindermeisjes en gouvernantes, heeft baanbrekend onderzoek gedaan naar de manier waarop kinderen zich hechten aan ouders. Hieruit is in de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw zijn wereldberoemde hechtings-theorie ontstaan. Hij onderscheidt drie hechtingsstijlen: de veilige, de vermijdende en de angstige hechtingsstijl. De hechtingsstijl die je als kind ontwikkelt heeft een belangrijke invloed op de manier waarop je naar jezelf kijkt en hoe je in het leven staat. Zo zouden onveilig gehechte mensen meer leermoeilijkheden hebben, meer problemen met zelfwaardering en eigenwaarde en moeite hebben met het aangaan van relaties.

Veilige hechting

Voel je je als kind geborgen en mag je jezelf zijn? Dan ben je in staat om je op een veilige manier te hechten aan je ouders. In dit geval zitten je ouders lekker in hun vel, hebben een positief zelfbeeld en eventuele pijn uit hun eigen verleden verwerkt. Ze zijn in staat om jou het gevoel te geven dat je er helemaal mag zijn. Ze zien dat je een eigen karakter hebt, met persoonskenmerken die kunnen afwijken van die van hen. En dat je de dingen op je eigen manier wilt doen, ook als die anders is dan de manier waarop zij iets aanpakken. Je krijgt als kind alle ruimte om jezelf te ontdekken en krijgt de boodschap mee dat je oké bent zoals je bent. Je ouders reageren adequaat, voorspelbaar en consistent op jouw behoeften. Je ervaart een gevoel van veiligheid en durft op onderzoek uit te gaan, omdat je erop vertrouwt dat je ouders er ook nog zijn als je ze even uit het oog verliest. Ze zijn emotioneel beschikbaar en zijn er voor je als je het moeilijk hebt, maar ook als je je blijdschap wilt delen. Als je een luisterend oor en

een knuffel nodig hebt. Bij een veilige hechting voel je je welkom, in alles wat er is. Je zoekt toenadering, je laat je troosten, je deelt je verhalen. Een veilige hechting vergemakkelijkt het aangaan van relaties met andere mensen binnen en buiten je gezin en versterkt op latere leeftijd het gevoel van stevigheid in een partnerrelatie.

Onveilige hechting

Zijn je ouders niet beschikbaar of niet consequent in het voldoen aan je behoeften? Dan bestaat de kans dat je onveilig gehecht raakt. Je kunt je ouders ervaren als onveilig, onvoorspelbaar, onzeker of kil. Onbewust gaan dan alarmbellen rinkelen. Je neemt het besluit dat het niet veilig is om jezelf te laten zien en wordt voorzichtig, op je hoede. Als kind ben je afhankelijk van de liefde van je ouders en je loyaliteit is dan ook vreselijk groot. Gedreven door de natuurlijke overlevingsdrang die we als mens hebben, zul je er alles aan doen om de liefde van je ouders te krijgen. Ook als je daarvoor ongezond of grenzeloos gedrag moet vertonen. Je wordt een meester in het lezen van hun emoties en het aanvoelen van hun behoeften en doet er alles aan om ze hierin tegemoet te komen. Je trekt je innerlijk terug en past je aan, omdat het als klein kind te spannend en risicovol is om dat niet te doen. Dan ligt namelijk de dreiging van afwijzing, kwetsing of geweld op de loer. De twijfel aan de liefde van je ouders is te bedreigend en daarom zul je eerder aan jezelf gaan twijfelen. De behoeften van je ouders komen voorop te staan en je doet er alles aan om hen niet te belasten. Kinderen die onveilig gehecht zijn ontwikkelen vaak sterke voelsprieten voor de gevoelens en behoeften van anderen. Of ze nemen de gevoelens van anderen over en verwarren die met hun eigen gevoel. Er is te weinig onderscheidend vermogen ontwikkeld om hier een verschil in te ervaren.

Bowlby onderscheidt twee onveilige hechtingsstijlen: de vermijdende en de angstige hechtingsstijl. Bartholomew en Horowitz borduurden voort op de hechtingstheorie en ontwikkelden een model dat uitgaat van vier hechtingsstijlen (waarvan drie onveilige) gebaseerd op twee dimensies: 1) *de manier waarop we over onszelf denken* en 2) *de manier waarop we over anderen denken*. De manier waarop we naar onszelf kijken kan leiden tot een positief of een negatief zelfbeeld. Hebben we een positief zelfbeeld, dan durven we te geloven dat we de moeite waard zijn om van gehouden te worden. En dat we niet in de steek gelaten zullen worden door mensen die ons dierbaar zijn. Hebben we echter een negatief zelfbeeld, dan hebben we dat vertrouwen niet en zijn we bang om verlaten te worden. Daarnaast kunnen we een positief of negatief beeld over de ander hebben. Deze twee dimensies vormen volgens Bartholomew en Horowitz de volgende vier hechtingsstijlen: de veilige, de vermijdende, de gepreoccupeerde en de angstige hechtingsstijl. Het schema hieronder laat deze vier stijlen zien.

	Zeker van jezelf	Niet zeker van jezelf
Zeker van de ander	Veilige hechtingsstijl: positief zelfbeeld, zelfwaardering, goed in staat om relaties aan te gaan met anderen.	Gepreoccupeerde stijl: de eigenwaarde is afhankelijk van de waardering en erkenning door anderen. Erg hangen aan de ander.
Niet zeker van de ander	Vermijdende stijl: positief zelfbeeld, ontkenning van negatieve gevoelens en verwerping van de behoefte aan intieme relaties.	Angstige stijl: negatief zelfbeeld, wantrouwen naar anderen, bang voor hechte relaties door verlatingsangst.

De vier hechtingsstijlen volgens Bartholomew en Horowitz (1991)

De veilige hechtingsstijl

Allereerst is er de veilige of zekere hechtingsstijl. Als je een zekere hechtingsstijl hebt, ben je zeker over jezelf en over relaties met anderen. Relaties met andere mensen zijn over het algemeen stabiel en harmonieus. Je durft je gevoelens te tonen, bent niet bang voor conflicten en kent een goede balans tussen samen zijn en alleen kunnen zijn. Zoals je hierboven al hebt kunnen lezen, komt een veilige hechting tot stand als je ouders beschikbaar zijn, zowel fysiek als emotioneel. Bij de overige drie hechtingsstijlen is de balans tussen afhankelijkheid en zelfstandigheid niet zo mooi in evenwicht als bij de zekere hechtingsstijl.

De vermijdende hechtingsstijl

Bij de vermijdende stijl vermijd je het contact met andere mensen zoveel mogelijk. Je bent niet graag afhankelijk van anderen. Je bent wantrouwend en afstandelijk en straalt uit dat je weinig behoefte hebt aan hechte relaties. Je hebt wel behoefte aan intimiteit, maar die behoefte onderdrukt je. Vaak ben je van huis uit geen intimiteit gewend. Deze hechtingsstijl ontstaat als je als kind niet op je ouders kon rekenen. Je ouders waren afwijzend, afwezig en weinig sensitief en daardoor (emotioneel) niet beschikbaar voor je. Als kind liep je tegen een muur op als je je gevoelens uitte. Je werd niet begrepen, afgestraft of genegeerd als je je emoties toonde. Al jong leerde je dat je niet op anderen kunt bouwen en dat je op eigen benen moet staan. Het beeld over jezelf kan positief zijn, omdat je het gevoel hebt alleen op jezelf te kunnen vertrouwen.

Het personage Melvin Udall (gespeeld door Jack Nicholson) in de film *As Good as it Gets* is een voorbeeld van iemand met een vermijdende hechtingsstijl. Melvin houdt

mensen op afstand door sarcastische opmerkingen te maken en hen te beledigen. Zo hoeft hij geen emotionele band met ze aan te gaan en kan hij onafhankelijk zijn leven leiden. Wanneer hij serveerster Carol Connelly (Helen Hunt) ontmoet, begint hier langzaam verandering in te komen. Melvin merkt dat zijn gevoelens voor Carol sterker worden, maar weet zich hier geen raad mee. Hij wordt afstandelijk tegen haar en uit beledigingen. In de scènes waarin Melvin daarna weer even alleen is, zien we hoe hij zichzelf voor zijn kop slaat. Waarom doet hij zo tegen Carol? Melvin is gewend om voor zichzelf te zorgen en geen verantwoording te hoeven afleggen. Hij maakt zichzelf wijs dat hij anderen niet nodig heeft en onderdrukt zijn behoefte aan verbinding. Dit straalt hij ook uit en daarmee houdt hij mensen op afstand. De band tussen Melvin en Carol wordt langzaam iets hechter, maar Melvin blijft haar op afstand houden. Op een gegeven moment wil Carol hem bedanken, omdat hij iets aardigs doet voor haar zieke zoontje. Ze schrijft hem een pagina's lange brief waarin ze haar dankbaarheid uit. Melvin wil echter niks van de brief weten. Ze begint wanhopig de brief voor te lezen, blaadje voor blaadje. Melvin voelt zich zichtbaar ongemakkelijk. Om haar de mond te snoeren, vraagt hij snel om een wederdienst. Hij moet zijn buurman met de auto naar een kliniek brengen aan de andere kant van het land en hij wil graag dat Carol met hem meegaat. Carol stemt in. Het reisje wordt geen succes. Door Melvins botte gedrag duwt hij haar steeds verder van zich af. Aan het einde van de film lijkt Melvin uiteindelijk zijn hart te durven openstellen en zich over te geven aan de liefde.

In het echte leven gaat dit bij iemand met een vermijdende hechtingsstijl vaak niet vanzelf. Vaak heeft zo iemand in zijn jeugd niet geleerd dat hij er volledig mag zijn en dat hij op zijn ouders kon rekenen voor (emotionele)

steun. We weten niet wat Melvin in zijn leven heeft meegemaakt, maar de kans is groot dat hij weinig stabiliteit gekend heeft. Misschien is hij opgegroeid in een arm gezin met vijf kinderen, waarvan de moeder alcoholiste was en de vader vaak pas laat thuiskwam. Als Melvin al een wat introvert, teruggetrokken karakter had, onttrok hij zich wellicht aan sociale contacten en bracht veel tijd alleen door. Hij hield misschien wel erg van lezen en heeft zo ontdekt dat hij schrijver wilde worden. Door de succesvolle carrière die hij daarmee heeft weten op te bouwen, voelde hij nooit sterk de behoefte om zich aan iemand te verbinden. Boeken gaven hem genoeg afleiding. Tot hij Carol ontmoet. Als er daadwerkelijk een liefdesrelatie tussen die twee ontstaat, zullen ze nog de nodige hobbels te nemen hebben.

In de relatie met Carol zal Melvin keer op keer tegen zichzelf aanlopen. Hij zal de neiging krijgen om te willen 'vluchten'. Als Carol zelf veilig gehecht is, is de kans groot dat ze zijn gedrag beu wordt en de relatie verbreekt. Als ook zij hechtingsproblematiek heeft, bestaat de kans dat ze in een dans van aantrekken en afstoten komen. Zonder externe hulp zal hier waarschijnlijk geen gezonde balans ontstaan.

De gepreoccupeerde hechtingsstijl

Heb je een gepreoccupeerde hechtingsstijl, dan voel je je onzeker over jezelf en je relatie en vriendschappen. Je kunt claimerig gedrag vertonen en je afhankelijk opstellen. Je 'eist' continu erkenning en waardering van je partner. Je haalt je eigenwaarde vooral uit anderen. Zijn anderen aardig en positief, dan voel je je geliefd. Maar is de omgeving afkeurend of onverschillig, dan voel je je klein en nietig. Het bestaansrecht wordt als het ware uitbesteed aan de omgeving. In je liefdesrelatie deel je het liefste al

je emoties en gedachten met je partner. Je bent veel bezig met de relatie en als het ware gepreoccupeerd met het zoeken naar intimiteit en aandacht. Deze behoefte kan zo sterk zijn dat de ander het benauwd krijgt en het gevoel dat ‘het nooit genoeg is’. Mensen met een gepreoccupeerde hechtingsstijl hebben vaak last van verlatingsangst en onredelijke jaloezie.

In het boek *Ik ook van jou* van Ronald Giphart heeft de mooie en mysterieuze Reza (Angela Schijf in de gelijknamige film) in haar relatie met Erik (gespeeld door Antonie Kamerling) een gepreoccupeerde hechtingsstijl. Reza is bezitterig en jaloers van aard, wat voor spanning in de relatie zorgt. Het ene moment adoreert Reza Erik en een seconde later vervloekt ze hem tot op het bot. Regelmatig overmand door jaloezie beleeft ze angstaanjagende woede-uitbarstingen en verminkt ze haar eigen lichaam. Erik kan hier moeilijk mee omgaan en verlaat haar meerdere keren, maar komt toch steeds weer bij haar terug. Reza kan zichzelf niet accepteren en is naarstig op zoek naar erkenning, waardering en liefde van Erik. Tegelijkertijd kan ze die niet goed ontvangen en duwt hem steeds weer van zich af. Op een gegeven moment gaat ze vreemd, wat voor de Erik de druppel is. Hij beëindigt de relatie.

Zolang je je eigenwaarde blijft zoeken in de omgeving, is het lastig om gezonde relaties op te bouwen. Je blijft dit tegenkomen in liefdesrelaties, maar ook in relaties met andere mensen in je omgeving. Vriendinnen, collega's, familieleden. Bij een gepreoccupeerde hechtingsstijl is het vooral van belang om te werken aan je zelfbeeld. Vaak is iemand met een negatief zelfbeeld streng voor zichzelf. Hij of zij straft zichzelf steeds met negatieve gedachten. De Innerlijke criticus is actief. Misschien is jouw gedrag niet zo extreem als dat van Reza in *Ik ook van jou*, maar herken je wel dat je streng voor jezelf bent en vaak kritiek

op jezelf hebt. Als je je in dit beeld herkent, mag je leren om jezelf positiever te gaan zien en milder voor jezelf te worden. Daarover gaat dit boek.

De angstige hechtingsstijl

Deze stijl wordt in de volksmond ook wel verlatingsangst genoemd. Heb je een angstige hechtingsstijl, dan heb je wel behoefte om verbinding aan te gaan, maar tegelijkertijd vind je het doodeng: een ander kan je namelijk ook weer verlaten. Je wilt je verbinden, maar je durft het niet. Want verbinding kan leiden tot verlaten en daar ben je nu juist het meeste bang voor. Je gelooft er niet in dat iemand genoeg van je kan houden en bij je wil blijven. Als kind kon je vaak niet op je ouders rekenen. Een opvoeding waarbij je ouders overbezorgd, inconsequent of onvoorspelbaar zijn, kan leiden tot een angstige hechtingsstijl.

Bij Maggie (Julia Roberts) in de film *Runaway Bride* lijkt er sprake te zijn van een angstige hechtingsstijl. Maggie wil wel intimiteit, maar vindt het lastig om in een relatie zichzelf te zijn. Om dat te voorkomen maakt ze op een nogal drastische manier steeds zelf een einde aan de relatie. Ze heeft meerdere relaties en huwelijksaanzoeken gehad waarop ze steeds ja zegt. Ze wil dolgraag dat er iemand van haar houdt. In alle gevallen krijgt ze op het laatste moment koudwatervrees en slaat ze letterlijk op de vlucht, haar verloofde beduusd bij het altaar achterlatend. Dan ontmoet ze de knappe journalist Ike Graham (gespeeld door Richard Gere) die op haar pad komt omdat hij een artikel over haar wil schrijven. Ze vallen voor elkaar, maar ook hem laat ze zielsalleen achter bij het altaar op hun geplande trouwdag. Op dat punt realiseert Maggie zich dat ze dit niet eeuwig wil blijven doen: wegvluchten voor de liefde. Ze wil leren van zichzelf te hou-

den en gaat op zelfonderzoek uit. Ze komt erachter dat ze zich te veel aan de mannen in haar leven heeft aangepast en gaat uitzoeken wat ze zelf wil. Een typisch voorbeeld hiervan is dat ze verschillende eiergerechten uitprobeert (roerei, omelet, gepocheerd ei) om erachter te komen wat ze nou eigenlijk zelf lekker vindt. Tot die tijd liet ze dat steeds bepalen door haar partner. Na haar zelfonderzoek zoekt ze Ike op in zijn appartement in New York en vertelt hem dat alle andere mannen met wie ze verloofd was niet verloofd waren met *haar*, maar met het *beeld* dat ze voor hen gecreëerd had. Dat ze wanhopig op zoek was naar liefde buiten zichzelf, maar dat ze eerst moest leren van zichzelf te houden. Ze doet hem een aanzoek en uiteindelijk trouwen ze boven op een berg in een zeer bescheiden gezelschap. En ze leefden nog lang en gelukkig.

Deze film laat zien dat het met een angstige hechtingsstijl wel mogelijk is om je te hechten, maar dat het nodig is om eerst van jezelf te houden. Ook bij deze hechtingsstijl is er sprake van een laag zelfbeeld en een strenge innerlijke stem. Daarnaast speelt er wantrouwen naar de ander mee. Om je zekerder te voelen over jezelf en over anderen, is het van belang om eerst naar jezelf te kijken. Het nodige zelfonderzoek en mogelijk therapie zijn noodzakelijk om je ontstane patronen te doorbreken. En wat we niet zien in de film, maar wat in het echte leven wel het geval is, is dat dit proces levenslang kan duren en met vallen en opstaan gaat.

Het is heel goed mogelijk dat je van alle hechtingsstijlen iets herkent. De meeste mensen herkennen zichzelf in meer of mindere mate in een van de stijlen. Steeds meer onderzoek laat zien dat het geen statische hokjes zijn, maar dimensies waarop we hoger of lager kunnen scoren.

'EEN MUST READ VOOR IEDEREEN DIE AF WIL VAN DAT KRITISCHE STEMMETJE DAT ZEGT DAT JE NIET GOED GENOEG BENT. MET VERRASSEND PRAKTISCHE OEFENINGEN OM JE ZELFBEELD TEN POSITIEVE TE VERANDEREN EN MEER VERTROUWEN IN JEZELF TE KRIJGEN.'

NIENKE WIJNANTS, PSYCHOLOOG EN AUTEUR VAN *TWINTIGERSTWIJFELS & DERTIGERSDILEMMA'S*

Onze maatschappij dwingt ons veel ballen tegelijkertijd in de lucht te houden en alles perfect te doen. We zijn meer bezig met verwachtingen van anderen dan dat we ons afvragen wat we zelf willen. Hierdoor denken we vaak negatief over onszelf. Dit veroorzaakt mentale problemen zoals depressie en burn-out.

In *Goed zoals je bent* legt Frederike Mewe uit welke psychologische processen hierachter schuilgaan. Uiteindelijk helpt ze ons milder naar onszelf te kijken en ons minder aan te trekken van anderen. Dan kunnen we ons hart volgen en kiezen voor zelfliefde.

Vol herkenbare, vaak persoonlijke voorbeelden, praktische adviezen en oefeningen.

'FREDERIKE MEWE BEGRIJPT PRECIJS WAAROM JUUST VROUWEN ZICH VAAK ONZEKER VOELEN EN WAT JE KUNT DOEN OM VAN BINNENUIT STERKER TE WORDEN.'

STERRE VAN LEER, HOOFDREDACTEUR *PSYCHOLOGIE MAGAZINE*



Frederike Mewe is psycholoog en coach, en heeft een eigen praktijk in Haarlem. Zij geeft groepstrainingen, retraites en individuele coaching. *Goed zoals je bent* is haar eerste boek.

www.uitgeverijtenhave.nl



9 789025 910310