

FREDERIKE MEWE

THUIS  
KOMEN  
BIJ  
JEZELF

*ten have*

DE PSYCHOLOGIE  
VAN ZELFACCEPTATIE

Frederike Mewe

# THUISKOMEN BIJ JEZELF

DE PSYCHOLOGIE VAN ZELFACCEPTATIE

*th) ten have*

## Verwijderd zijn van jezelf

*Mijn tweede is net drie maanden oud, ik geef nog borstvoeding, maar ik vind dat het tijd is om weer aan het werk te gaan. Als zelfstandig ondernemer moet de schoorsteen blijven roken. Ik ben aangenomen in een pool van freelance-assessmentpsychologen. Niet echt mijn wereld, maar ik pas me wel aan. Het betekent door het hele land reizen om gesprekken te voeren en tests af te nemen. Op locatie is de projectleider aanwezig, die tevens degene is die de rapporten beoordeelt. Zodra ik haar zie, word ik een ander mens. Het lijkt wel of ik geen controle meer heb. Ik ga me onderdaniger gedragen, pleasen en doe mijn best om een goede indruk te maken. Door de rapporten die ik schrijf, gaat regelmatig een rode pen, vaak niet erg subtiel. Zo slecht kunnen ze toch niet zijn? Ik begin enorm aan mezelf te twijfelen, ga me steeds kleiner voelen, maar probeer mijn rug recht te houden en door te gaan. Als ik op een dag vanuit Arnhem naar huis wil rijden, blijkt mijn auto een lekke band te hebben, waardoor ik pas laat thuis ben. Mijn baby, die bij de oppas is, heeft uren hard gehuild omdat ze niet uit het flesje wilde drinken. Ze wil mijn borst. Ik word er verdrietig van, want dit is niet wat ik wil. Niet lang erna stop ik met die klus. Ik voel me er totaal niet thuis.*

Ik zie dit bij meer mensen: ze blijven in een baan die eigenlijk niet bevalt of die ze ziek maakt of passen zich aan hun omgeving aan. Ze praten hun collega's naar de mond omdat ze hun mening niet durven geven. Ze laten hun partner beslissen waar de vakantie heen gaat of gaan nog steeds om met vrienden uit de kindertijd, terwijl ze al jaren uit elkaar gegroeid zijn. Ze durven geen keuzes te maken. Ze willen het

wel, maar doen het niet, uit angst dat het niet gaat lukken of om wat anderen ervan zullen vinden.

Op deze manier sta je niet in contact met jezelf. Je leeft min of meer op de automatische piloot. Het is lastig om emoties toe te laten of eigen keuzes te maken. Vaak ben je bang dat je wordt afgewezen, het niet goed doet of door de mand zult vallen. Als psycholoog vind ik dat razend interessant. Waardoor vinden mensen het zo lastig om echt zichzelf te zijn? Ik ben hier zelf overigens geen uitzondering op. Ook ik betrap mezelf er regelmatig op dat ik het moeilijk vind om echt mezelf te zijn. Dat uit zich in allerlei kleine en grote keuzes die ik wel of niet durf te maken. Dat begon al op de lagere school, waar ik bang was om gepest te worden en erbij wilde horen. Maar het uit zich ook in mijn volwassen leven, zoals uit het voorbeeld hiervoor blijkt. Ik doe vaak niet wat ik diep vanbinnen zou willen, uit angst voor de reactie van anderen.

### **‘Maakt mij niet uit, kies jij maar’**

Ik pas me vaak aan, maar heb dat lang niet altijd door; het gaat onbewust. Ik laat me vaak leiden door mijn omgeving, al doe ik dat inmiddels wel minder dan vroeger. Toen kon ik met een vriendin op vakantie gaan en haar alles laten bedenken. Of als ik met vrienden uit eten ging, liet ik eerst alle anderen bestellen, zodat ik wist wat zij namen. Regelmatig veranderde ik op het laatste moment mijn bestelling en at ik iets wat de anderen ook aten. Niet dat ik nooit genoot, de dingen die de anderen kozen vond ik vaak ook heel leuk, maar het gaf me toch een onzeker gevoel. Het zinnetje ‘Maakt mij niet uit, kies jij maar’ galmde vaak door mijn hoofd. En dat zie ik ook bij cliënten en mensen om me heen, met name bij vrouwen: dat ze zich aanpassen en bang zijn om voor zichzelf op te komen. Liever bewaren we de lieve vrede dan dat we onze mening geven. Maar het maakte mij op een gegeven

moment wél uit. Ik wilde wel zelf kiezen, alleen vond ik het spannend, want wat als die ander de film, het restaurant of de vakantiebestemming die ik uitkoos niet leuk vond? Dan had ik het 'gedaan'. Dat zit er vaak achter: de angst om het niet goed te doen, om afgewezen te worden.

## **Niet thuis zijn bij jezelf**

Hoewel het heel naar is om afgewezen te worden, is niet voor jezelf kiezen op den duur ook slopend. Het zorgt er namelijk voor dat je wankel wordt en jezelf minder waard vindt. Niet voor jezelf kiezen komt voort uit een gevoel van minderwaardigheid en een angst voor afwijzing. Maar doordat je niet voor jezelf kiest, vind je jezelf een slappeling. En omdat je jezelf een slappeling vindt, vertel je jezelf dat je minder waard bent. Je zit in een vicieuze cirkel, en dat vreet energie. Je bent continu bezig met zelfveroordeling en bent voortdurend erop gericht om anderen te behagen. Daardoor raak je steeds verder weg van jezelf en komt je eigen kompas onder het stof te liggen. Op den duur weet je niet meer wat je zelf nodig hebt of wilt.

Voor het schrijven van dit boek deed ik een kort onderzoek en stelde ik mensen onder andere de vraag: 'Wanneer voel je je niet thuis bij jezelf?' Hierop kwam opvallend vaak naar voren dat ze zich vooral vervreemd voelen van zichzelf als ze bij bepaalde mensen zijn. Bijvoorbeeld bij schoonfamilie of collega's, maar vooral ook bij dominante mensen of mensen die misbruik maken van hun machtspositie. Ze gaven letterlijk antwoorden als: 'Als ik niet mezelf kan zijn', 'Als ik me moet aanpassen' en 'Als ik bij mensen ben die geen interesse hebben of die niet goed kunnen luisteren'. Dit geeft mensen het gevoel dat ze niet belangrijk zijn, dat ze niet voor vol aangezien worden, en dat kan ze het gevoel geven dat ze iemand anders moeten zijn dan ze zijn. Ook feestjes of groepen onbekenden

wekken bij veel mensen een ongemakkelijk gevoel op. Ten slotte bleek uit het onderzoekje dat mensen het gevoel van niet thuis zijn ervaren als ze meer moeten doen dan ze aankunnen, zoals 'werken onder druk' of 'veel dingen moeten'. Ook geeft een aantal mensen aan dat ze zich niet thuis voelen als ze hoge eisen aan zichzelf stellen of veel last hebben van hun eigen interne kritische stem.

## **Hoe je verwijderd raakt van jezelf**

Zoals je hiervoor hebt gelezen, hebben andere mensen een grote invloed op het gevoel van wel of niet thuis zijn bij jezelf. Kleine kinderen staan het dichtst bij zichzelf. Die hebben nog weinig benul van de mening van anderen of de mogelijke afwijzing die ze te wachten staat als ze ouder worden. Als je niet oplet, raak je gedurende je leven steeds verder weg van jezelf. Je past je aan de eisen van de omgeving aan en raakt steeds meer uit verbinding met jezelf. En dat geeft een naar gevoel. Misschien heb je niet bewust door dat je jezelf kwijt bent, maar valt je wel op dat je vaker ontevreden, somber of gefrustreerd bent, of heb je het gevoel dat je 'op de handrem' leeft. De kans is dan groot dat je van jezelf verwijderd bent geraakt.

## **De ontwikkeling van het zelf**

Verwijderd raken van jezelf kan beginnen in onze vroege jeugd, bij het ontstaan en de ontwikkeling van het *zelf*. Het zelf van een mens is er al zodra de conceptie heeft plaatsgevonden. Het zelf is dan nog puur en ongeschonden. De eerste beïnvloeding van het zelf ontstaat echter al in de baarmoeder. In de eerste drie maanden van de zwangerschap, de embryonale fase, worden alle organen en ledematen aangelegd. In de fase erna, de foetale fase, is het kindje bezig met groeien

en rijpen. Vanaf ongeveer 27 weken reageert een baby in de buik op contactinitiatieven. Dit geldt zowel voor prettig als onprettig contact. Zo reageert een baby in de buik op trommelen met de vingers, (zachtjes) duwen en wrijven, maar ook op geluid, zoals stemmen en muziek. Voor een baby is het fijn als er zachtjes gesproken of gezongen wordt en als je liefdevol de buik aanraakt. Het tegenovergestelde merkt een baby ook. Als de moeder veel stress ervaart, met fysiek geweld te maken heeft of afgesnauwd wordt, zal dit ook een negatief effect hebben op de baby in de buik.

## **Stress in de moederbuik**

Stress is niet te voorkomen in het leven, ook niet in het leven van een aankomende moeder. Een beetje stress is dan ook niet erg. Het is zelfs wel gunstig, omdat de baby op die manier beter voorbereid is op het leven buiten de buik, waar hij hoe dan ook met stress te maken krijgt. Af en toe een stressvolle dag is dus niet erg, zeker niet als de aankomende moeder na zo'n dag voor ontspanning zorgt. Maar als de stress langer aanhoudt, kan het een negatief effect hebben op de ontwikkeling van de baby. Bij redenen van langdurige stress kun je denken aan ontslag op het werk, het overlijden van een dierbare, relatieproblemen, een moeilijke scheiding, oorlogsomstandigheden en natuurrampen. Het lichaam maakt bij stress onder andere het stresshormoon cortisol aan. Een teveel hiervan zorgt voor uitputting van de moeder, wat een negatief effect kan hebben op de groei en hersenontwikkeling van de baby, de kans op vroeggeboorte vergroot en de baby na de geboorte gevoeliger maakt voor stress en spanning, zodat hij snel overprikkeld is en meer huilt. Onderzoek laat zien dat de ongunstige effecten van stress op het ongeboren kind het sterkst zijn als de stress bij de moeder plaatsvindt in het eerste of tweede trimester van de zwangerschap.

## WAT BETEKEN HET OM ÉCHT THUIS TE KOMEN BIJ JEZELF? OM JE VRIJ EN VOLLEDIG JEZELF TE VOELEN, ZONDER DE DRUK OM TE VOLDOEN AAN VERWACHTINGEN?

Veel mensen ervaren een sluimerend gevoel van ontevredenheid. We worstelen met onze baan, relaties of onszelf, blijven vastzitten in ongezonde patronen en verliezen het contact met wie we werkelijk zijn.

*Thuiskomen bij jezelf* laat zien dat het anders kan.

Met inspirerende verhalen, praktische oefeningen en diepgaande vragen begeleidt Frederike Mewe je op een innerlijke reis naar meer zelfacceptatie, veerkracht en verbinding. Door inzicht te krijgen in oude pijn, familiedynamieken en diepgewortelde verlangens, ontstaat ruimte om jezelf te omarmen – met al je kwaliteiten én imperfecties – en voluit te leven op een manier die bij jou past.

### OVER *GOED ZOALS JE BENT*: 'EEN MUST-READ VOOR IEDEREEN DIE AF WIL VAN DAT KRITISCHE STEMMETJE DAT ZEGT DAT JE NIET GOED GENOEG BENT.'

- NIENKE WIJNANTS, PSYCHOLOOG EN AUTEUR TWINTIGERSTWIJFELS EN DERTIGERSDILEMMA'S



#### **Frederike Mewe**

is psycholoog en heeft een praktijk in Haarlem. Eerder schreef ze de bestseller *Goed zoals je bent*.

www.uitgeverijtenhave.nl NUR 770



*th* ten have