

DE WEG NAAR EIGEN- WAARDE

Simpele lessen voor een leven vol tevredenheid

Dr. Yoon Hong Gyun

Vertaling uit het Engels: Elisabeth van Borselen

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2016 자존감 수업

Oorspronkelijke titel: *How to Respect Myself 2016*

Copyright Nederlandse vertaling: © 2025 HarperCollins Holland

Vertaling uit het Engels: Elisabeth van Borselen

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Omslagbeeld: © Shutterstock

Zetwerk: Mat-Zet B.V.

Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 1787 7

ISBN 978 94 027 7506 8 (e-book)

NUR 770

Eerste druk augustus 2025

Originele uitgave bij SimpleLife in Zuid-Korea verschenen als *How to Respect Myself 2016*. Deze editie is uit het Engels vertaald, naar de vertaling van Jamie Chang, verschenen in 2025 bij Michael Joseph, onderdeel van Penguin Random House.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.

* en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Elk ongeoorloofd gebruik van deze publicatie om generatieve kunstmatige-intelligentietechnologieën (AI-technologieën) te trainen is uitdrukkelijk verboden. De exclusieve rechten van de auteur en de uitgever worden hierbij niet beperkt. HarperCollins maakt tevens gebruik van de rechten onder Artikel 4(3) van de Digital Single Market Directive 2019/79 en het uitvoeren van tekst- en datamining op deze publicatie is niet toegestaan.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

Inhoud

Voorwoord: eigenwaarde is de oplossing	9
DEEL 1: waarom is eigenwaarde belangrijk?	
1 De drie pilaren van eigenwaarde	17
2 Misvattingen en vooroordelen over eigenwaarde	20
3 Het belang van eigenwaarde tegenwoordig	24
DEEL 2: eigenwaarde en liefdesrelaties	
1 Ben ik het waard om van te worden gehouden?	33
2 Mensen die twijfelen aan hun waarde	39
3 Liefde die constant bevestiging nodig heeft	46
4 Ruziënde stellen die niet uit elkaar gaan	53
5 De angst om uit elkaar te gaan overwinnen	58
6 Een masker opzetten uit angst dat anderen je niet aardig vinden	65
Deel 2 conclusie: het is niet de schuld van de liefde of die van jou	73
DEEL 3: eigenwaarde en relaties	
1 Hoeveel erkenning krijg ik?	77
2 Beroepen die de eigenwaarde kunnen ondermijnen	84
3 Hoe waardevol ben ik?	91

4 Besluiteloosheid overwinnen	98
5 Waarom het lezen van zelfhulpboeken de eigenwaarde niet verbetert	107
6 Jezelf als anders dan anderen zien	117
7 De psychologie van het zelfbewustzijn begrijpen	122
8 Mensen die te afhankelijk zijn	129
Deel 3 conclusie: de beschermende kracht van een gezonde afstand	139

DEEL 4: emoties die het opbouwen van een sterke eigenwaarde in de weg zitten

1 Waarom zijn emoties zo moeilijk te beheersen?	145
2 Dingen om op te merken voor het reguleren van emoties	152
3 Omgaan met moeilijke emoties: schaamte, leegte en ambivalentie	160
4 Omgaan met 'hete' emoties: zelfhaat, schuldgevoelens, zelfmedelijden en eigenliefde	166
5 Omgaan met 'koude' emoties: teleurstelling, verwaarlozing, cynisme en onverschilligheid	173
Deel 4 conclusie: emotionele energie onder controle brengen	181

DEEL 5: gewoonten afleren om je eigenwaarde te herstellen

1 De gewoonte van voortijdig opgeven	185
2 De gewoonte van lethargie	192
3 De gewoonte van het minderwaardigheidscomplex	201
4 De gewoonte van uitstellen en vermijden	211
5 De gewoonte van gevoeligheid	219
Deel 5 conclusie: accepteren, willen, doen alsof, volhouden	225

DEEL 6: je eigenwaarde herstellen door bepaalde dingen te overwinnen

1 Overwinnen van wonden	231
2 Overwinnen van verzet	239
3 Overwinnen van kritiek	247
4 Overwinnen van vicieuze cirkels	256

DEEL 7: vijf manieren om je eigenwaarde een boost te geven

1 Besluit om onvoorwaardelijk van jezelf te houden	269
2 Hou van jezelf	273
3 Maak keuzes en neem beslissingen	278
4 Richt je op het hier en nu	284
5 Doorbreek moedeloosheid en ga vooruit	289

Nawoord: jij bent de koning van de jungle	297
---	-----

Register	299
----------	-----

HOOFDSTUK 1

De drie pilaren van eigenwaarde

‘Eigenwaarde’ is een vrij veel gebruikte term. Velen van ons zijn zich ervan bewust dat eigenwaarde belangrijk is. Maar als je iemand vraagt wat eigenwaarde betekent, kom je erachter dat we er allemaal een ander idee van hebben. Sommigen denken dat het is ‘hoeveel je van jezelf houdt’, anderen denken dat het ‘trots’ is, en weer anderen denken dat het ‘je houding ten opzichte van jezelf’ is. Dus voordat we het over eigenwaarde gaan hebben, wil ik graag een exacte definitie geven van de term.

De eenvoudigste definitie van ‘eigenwaarde’ is hoe iemand zichzelf beoordeelt of inschat. Met andere woorden, het is een vaststelling van hoeveel of hoe weinig je jezelf waardeert. Dit kan worden uitgedrukt in een getal, bijvoorbeeld een 7 op een schaal van 1 tot 10, of in woorden zoals ‘hoog’, ‘gemiddeld’ of ‘laag’.

De drie pilaren van eigenwaarde

Er zijn drie pilaren als het om eigenwaarde gaat. Hiermee worden de verschillende interpretaties die mensen hebben van eigenwaarde samengevat. Die drie pilaren zijn bekwaamheid, autonomie en veiligheid.

‘Bekwaamheid’ verwijst naar iemands gevoel van nuttig zijn. Dit is de pilaar waarop te veel nadruk ligt in onze maatschappij. Bekwaamheid is de reden dat mensen denken dat het hebben van een beroep met veel aanzien of een belangrijke positie op het werk iemands eigenwaarde verhoogt.

‘Autonomie’ verwijst naar het vermogen om te doen wat je wilt. De controle over je leven hebben is belangrijk voor een gezonde eigenwaarde. Je zou denken dat iemand die aan de beste scholen heeft gestudeerd en diploma’s van topopleidingen heeft behaald ook een hoge eigenwaarde heeft. Toch zijn er een heleboel van deze studenten die een lage eigenwaarde hebben in vergelijking tot mensen die opgroeien in een land waar ze onbeperkte vrijheid hebben om dingen te doen die ze leuk vinden. Gebrek aan autonomie zou hier de oorzaak van zijn.

‘Veiligheid’ vormt de basis van eigenwaarde. Sommige mensen hebben een hoge eigenwaarde ondanks dat ze weinig hebben in het leven. Ze voelen zich bovengemiddeld veilig en voelen zich op hun gemak in hun omgeving. Mensen met onverwerkte trauma’s of een behoefte aan affectie waaraan niet wordt voldaan, voelen zich meestal onveilig. Dit leidt uiteraard tot een lagere eigenwaarde. Hetzelfde geldt voor degenen die moeite hebben met alleen zijn. Zij voelen zich misschien niet veilig in hun eentje.

Mensen denken vaak dat ‘eigenwaarde’ verwijst naar ‘hoeveel je van jezelf houdt’ en dit is geen verkeerde gedachte. Degenen die zichzelf als waardeloos beschouwen, weinig controle over hun leven hebben of zich over het algemeen onveilig voelen hebben een lage eigenwaarde, waardoor ze moeite hebben om van zichzelf te houden, laat staan van anderen. Daarom is hoeveel iemand van zichzelf houdt een goede indicator van iemands eigenwaarde.

Zelfvertrouwen, arrogantie, trots

Er zijn een paar ideeën die mensen verwarren met eigenwaarde. Het is me opgevallen dat het verkeerd gebruik van termen in zelfhulpboeken sommige van mijn cliënten in de war brengt. ‘Zelfvertrouwen’, ‘arrogantie’ en ‘trots’ zijn termen die vaak verward worden met ‘eigenwaarde’.

Zelfvertrouwen meet iemands bekwaamheid aan de hand van de moeilijkheidsgraad van een bepaalde taak. Als de bekwaamheid groot is en de taak als eenvoudig wordt beschouwd, neemt iemands zelfvertrouwen toe. Als iemands niveau van bekwaamheid correct is gemeten maar de taak als te moeilijk wordt beschouwd, neemt het zelfvertrouwen juist af.

Arrogantie is als iemand zijn vaardigheid overschat of de moeilijkheidsgraad van de taak onderschat. Het verkeerd inschatten van vaardigheid leidt tot zelfoverschatting.

Trots is de emotie die wordt geassocieerd met eigenwaarde. Als eigenwaarde het antwoord is op hoe iemand zichzelf op waarde schat, is trots de emotie die deze waardering opwekt. Onze trots is ‘gekrenkt’ als onze eigenwaarde laag is. Als we boos zijn omdat we berispt of gekwetst zijn, is onze trots gekrenkt. ‘Het herstellen van iemands trots’ betekent meestal dat iemands trots een opdonder heeft gehad en weer opgebouwd moet worden. Daardoor wordt ‘trots’ vaak gebruikt om een negatieve emotionele toestand te omschrijven.

HOOFDSTUK 2

Misvattingen en vooroordelen over eigenwaarde

Er zijn net zoveel misverstanden over eigenwaarde als dat er verwarring is over de term zelf. Zelfs degenen die dikke psychologieboeken hebben gelezen en beweren een solide basis te hebben, begrijpen niet precies wat eigenwaarde is. Laten we naar een aantal van de meest voorkomende misvattingen over eigenwaarde kijken.

Eigenwaarde krijg je van je ouders

Deze misvatting is ontstaan door een teveel aan informatie. Hoe iemand is opgevoed en als kind is behandeld is heel belangrijk, maar het zijn niet alleen de ouders die de eigenwaarde van hun kinderen opbouwen. Mensen denken vaak dat een gebrek aan affectie van de ouders leidt tot een lage eigenwaarde, maar de fixatie op dit idee kan het omgekeerde effect hebben en tot wrijving leiden tussen gezinsleden in plaats van dat het de eigenwaarde voedt. Verontschuldigen achteraf van de ouders maken weinig verschil; we kunnen onze eigenwaarde zelf opnieuw opbouwen.

Gebrek aan lof leidt tot lage eigenwaarde

‘Lof zorgt ervoor dat zelfs walvissen gaan dansen’ was een aantal jaar geleden een populaire uitdrukking in Zuid-Korea. Dit betekent niet dat lof altijd goed is. Onterechte lof creëert slechts een leeg gevoel. Waanideeën over lof kunnen ook leiden tot een gevoel van ontoereikendheid.

Eigenwaarde is het enige wat je nodig hebt om gelukkig te zijn

Eigenwaarde is geen emotie. Eigenwaarde is verbonden aan emoties, maar behoort strikt genomen tot het domein van de rede. Het herstellen van je eigenwaarde zal je niet het gevoel geven dat je zweeft, maar een grotere eigenwaarde leidt wel tot meer moed. Iemand met een hoge eigenwaarde is niet overgevoelig voor hoe anderen hem zien. Na een lange werkweek kan hij compleet uitgeput thuiskomen, maar hij laat er zijn weekend niet door verpesten. Hij staat niet toe dat de tegenzin die hij voelt om op maandagmorgen weer aan het werk te gaan zijn zondagavond verpest.

Hoge eigenwaarde leidt tot narcisme

Het doel van het herstel van eigenwaarde is niet ongefundeerd zelfvertrouwen krijgen of egocentrisch worden. Degenen die een te hoge dunk van zichzelf hebben worden narcisten genoemd. Ze komen arrogant over, maar leven in angst om belachelijk te worden gemaakt. Degenen met een hoge eigenwaarde zijn in staat om hun eigen tekortkomingen te herkennen en ervoor uit te komen. Ze hebben de kracht om zichzelf te accepteren als de imperfecte wezens die ze zijn en werken aan zichzelf om beter te worden.

Kan eigenwaarde echt helemaal hersteld worden?

Eigenwaarde is de mate waarin iemand goed of slecht over zichzelf denkt. Het is een waarneming en inschatting die wordt beïnvloed door emotie, waardoor de eigenwaarde van moment tot moment kan verschillen. Het veranderde niveau van de eigenwaarde kan op haar beurt een grote schommeling in emoties veroorzaken. Net als een ritje in een achtbaan is de klim naar de top net zo opwindend als de daling angstaanjagend is.

De persoon die haar eigenwaarde heeft hersteld, heeft een goede tolerantie voor de pieken en dalen. Als haar eigenwaarde daalt, is ze niet al te bang omdat ze weet dat de veiligheidsgordel vastzit en dat er weinig kans op vallen is. Hetzelfde geldt voor de weg naar boven: ze bereidt zich voor op de daling waarvan ze weet dat die komt.

Dit is een van de redenen dat mensen met een gezonde eigenwaarde goede relaties hebben. De impact van kritiek van anderen blijft niet aan hen kleven. Een tijdelijke dip in hun eigenwaarde zorgt er niet voor dat ze meteen in zak en as zitten. Degenen met een gezonde eigenwaarde worden beschouwd als evenwichtig.

Waar het in het kort op neerkomt is dat eigenwaarde kan worden hersteld. Sommige mensen hebben daar wat tijd voor nodig, terwijl het anderen gemakkelijk afgaat. De reis is niet altijd eenvoudig, en je kunt je realiseren dat je ontmoedigd raakt. Maar als je moeite doet, kun je je eigenwaarde absoluut herstellen.

Het herstellen van eigenwaarde is net als leren fietsen. Net zoals een fiets is eigenwaarde voortdurend in beweging. We gaan op het zadel van onze eigenwaarde zitten, vinden onze balans, sturen en leren hoe we de wielen in beweging zetten.

Meestal rijdt je alleen op een fiets, maar er zijn maar weinig mensen die in hun eentje leren fietsen. Zelfs de meest sportieve persoon

met een uitstekend evenwicht heeft iemand nodig gehad om het hem te leren. Hij had iemand nodig om hem te coachen en ervoor te zorgen dat hij niet viel.

In dit boek hoop ik gedetailleerd uit te leggen hoe deze fiets die we eigenwaarde noemen in elkaar zit en hoe je er veilig op kunt rijden. Ik behandel niet alleen hoe je moet fietsen, maar ook hoe je voor lange tijd kunt fietsen zonder te vallen. Mocht je vallen, dan leer ik je hoe je dat veilig doet en welke beschermende maatregelen je kunt nemen.

Vallen is onvermijdelijk als je fietst. Iemand kan meer dan dertig jaar ervaring hebben en nog steeds af en toe vallen. Maar de persoon die weet hoe ze de schram moet behandelen en weer terug in het zadel klimt, is er niet langer bang voor. Ze zal vaak willen rijden, vertrouwen krijgen en ervan genieten. Ik hoop dat julli, als lezers van dit boek, dit ook zullen ervaren.

HOOFDSTUK 3

Het belang van eigenwaarde

Welke impact heeft eigenwaarde op ons leven? Kort gezegd beïnvloedt ze alles: onze woorden, ons gedrag, ons oordeel, onze keuzes en onze emoties. Tegenwoordig geven veel mensen aan dat ze zich overweldigd voelen. Daardoor is eigenwaarde nu heel belangrijk, want het is het concept waarmee iemands psychische gezondheid wordt gemeten. Mensen die zichzelf als ongelukkig beschouwen, die moeite hebben met liefdesrelaties, die regelmatig depressief zijn of moeite hebben met de omgang met anderen, kunnen een verzwakte eigenwaarde hebben. De sociale omgeving is ook nauw verbonden aan eigenwaarde. Voortdurende stress en spanning kunnen zelfs degenen met de gezondste eigenwaarde beïnvloeden. Op eenzelfde manier kunnen degenen met een lage eigenwaarde langzaam herstellen in een vriendelijkere sociale omgeving.

Eigenwaarde is belangrijk tegenwoordig

Waarom voelt alles zo overweldigend aan voor mij, terwijl andere mensen geen moeite lijken te hebben met trouwen, kinderen opvoeden en carrière maken?

In de afgelopen jaren hebben mijn cliënten mij deze vraag steeds vaker gesteld. Het is nooit gemakkelijk om deze vraag te

beantwoorden omdat ik zelf ook deze gedachten heb. Hoe kan het dat andere artsen goed verdienen, in medische tijdschriften artikelen publiceren en ook nog tijd weten te maken voor hun gezin in het weekend, terwijl ik nog steeds geen koophuis heb, worstel met mijn onderzoek en elke dag uitgeput ben? Andere mensen lijken het gemakkelijk te hebben. Ze gaan uit en ontmoeten mensen, daten, gaan uit elkaar, zijn een paar dagen verdrietig en dan herpakken ze zich weer. Ze zijn gelukkig getrouwd en hebben goede banen.

Kan dit echt waar zijn? Voel ik me ongewoon alleen en overwelddigd terwijl de rest van de wereld zich fluitend door het leven begeeft? Het korte antwoord luidt nee.

Eenzame mensen in een wereld zonder grenzen

In de afgelopen paar generaties is ons leven op spectaculaire wijze verbeterd. Maar de verbeterde technologie heeft het moeilijker gemaakt om psychisch gezond te blijven. De geschiedenis heeft laten zien dat er een sterk verband bestaat tussen technologische vooruitgang en verminderde psychische gezondheid. Neem bijvoorbeeld de sterke toename van psychische patiënten in de nasleep van de industriële revolutie tijdens de zeventiende eeuw in Groot-Brittannië, toen velen alcoholverslaafd waren.

Hoe heeft de bliksemsnelle ontwikkeling van de informatietechnologie ons leven beïnvloed? Zijn we gelukkig en gezond in een dagelijks leven dat begint met het checken van het nieuws en de weersvoorspelling in een app en waarin we via verschillende media in contact blijven met de wereld totdat we 's avonds in slaap vallen?

Smartphones en social media hebben hun voordelen. We kun-

nen contact leggen met mensen die we nooit zouden hebben ontmoet in een tijd waarin internet niet in elk huis beschikbaar was, en ook nog eens meteen, op dit moment. Op internet is iedereen een potentiële vriend en we worden virtuele burens met mensen die aan de andere kant van de wereld wonen. Onze vrienden op Facebook, X (voorheen Twitter) en blogs plaatsen allerlei indrukwekkende dingen over prachtige huizen, lekker eten, verre reizen, de boeken die ze gelezen hebben en hobby's die we bewonderen, en daardoor krijgen we een slecht gevoel over onszelf. Het maakt ons depressief om ons leven te vergelijken met de gelukkige levens van anderen. De bewondering verdwijnt snel, en dan worden we overvallen door een minderwaardigheidsgevoel.

Maar zijn die 'vrienden' echt zo gelukkig en tevreden als ze lijken? Ik zou zeggen van niet. We zijn misschien meer beschikbaar geworden voor elkaar, maar dat heeft ertoe geleid dat steeds meer mensen een toneelstukje opvoeren.

De virtuele afstanden tussen mensen zijn tegenwoordig dan misschien kleiner geworden, de emotionele afstand is vergroot. Vriendelijke mensen kunnen veranderen in vijanden. We verzamelen moed om ons open te stellen om dan vervolgens te worden gekwetst door degenen die we vertrouwden. We worden soms aan de schandpaal genageld vanwege opmerkingen die we online maken, en we ontdekken dat iemand van wie we dachten dat hij aan onze kant stond is veranderd in een concurrent die vastbesloten is om ons neer te halen. Daardoor voelen we ons er niet prettig bij om ons open te stellen, en als we dat wel doen, censureren we constant wat we zeggen. We hebben de optie om ons open te stellen naar wie we maar willen, maar we verwachten niet dat het iemand echt iets kan schelen. Dit is de reden dat de meesten van ons, ondanks dat we voortdurend contact hebben met anderen, ontzettend eenzaam zijn.