

## Verliefd op een kikker of een prins?

---

Liefde begint bij jezelf. Sterker nog, stelt Precht (2010), liefde voor een ander heeft méér met onszelf van doen dan met degene van wie we houden. Liefhebben is namelijk afhankelijk van je persoonlijke ontwikkeling (Fromm, 1974) en van intimiteit die ontstaat uit zelfonthulling (Sternberg, 1998). Liefde begint dus met zelfliefde en zelfkennis. En die komen op hun beurt weer voort uit het zelfbeeld.

Wat nou als je zelfbeeld niet zo positief is? Wat voor invloed zou dat hebben op je relatie? Hieronder lees je hoe je zelfbeeld ontstaat, wat voor invloed het heeft op jouw relaties, en hoe je relatie jouw zelfbeeld beïnvloedt.

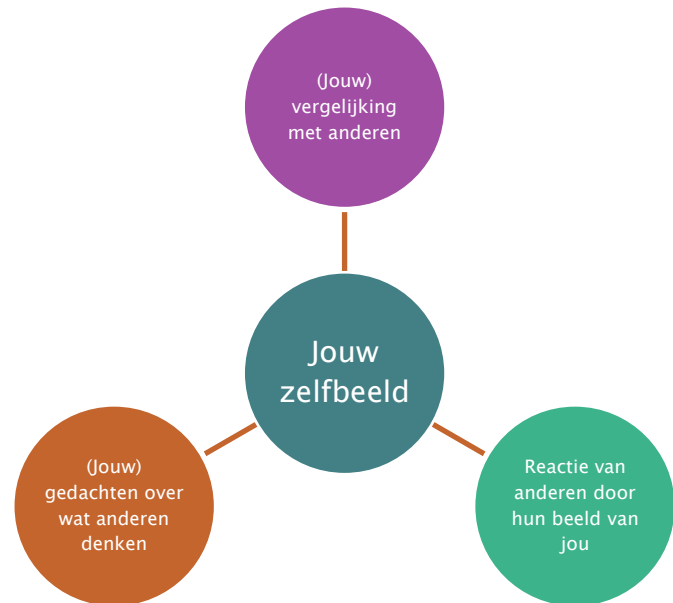
### Wat betekent zelfbeeld?

*Eva besluit Erik te verrassen met een extra lekkere maaltijd. Dat doet ze wel vaker. Ze vindt het fijn hem te verwennen met lekkers. Wat dat betreft is zij best wel zorgzaam. Nou ja, wel meer dan 'best wel'! Als ze zichzelf vergelijkt met Carol zeker. Carol is zich er ook bewust van dat ze niet zo zorgzaam is. Ze zou wel vaker zorgzaam willen zijn. Maar dat zit er bij haar gewoon in. Ze is nuchter en zelfstandig. Zo omschrijft Koen haar. Hij ziet dat Carol haar werk belangrijk vindt, en het gezin pragmatisch draaiend houdt. Niet zo perfectionistisch, maar daardoor wel erg gezellig. Dat is wat hij aan haar waardeert. Maar eigenlijk heeft Carol het gevoel dat ze Koen op het gebied van zorgzaamheid te kort schiet. Ze voelt zich niet vrouwelijk omdat dit stuk in haar niet ontwikkelt is zoals bij Eva en haar moeder, die veel meer zorg besteden aan het welzijn van hun mannen. Carol omschrijft zichzelf als egoïstisch en boers.*



## Kijk eens naar de poppetjes in mijn ogen

Je zelfbeeld ontstaat doordat je jouw eigen gedrag beoordeelt. Dat oordeel vorm je door drie processen. Als eerste doordat je jezelf vergelijkt met anderen: je weet wie je bent als je weet wie je niet bent. Ten tweede doordat je feedback krijgt van anderen door alledaagse interacties. Anderen zijn een spiegel omdat zij een beeld van jou geven dat je zelf niet kan zien. Zij reageren op je gedrag. Als je jong bent zijn dat voornamelijk je ouders, later je vrienden en partner. Vooral je partner staat zo



dicht bij je, dat hij je op karakteraspecten wijst, waar anderen dat niet doen. Je ontvangt dus actieve feedback van anderen, in woorden en gedrag. Het derde proces dat jouw oordeel van je gedrag beïnvloedt zijn je gedachten; je denkt te weten wat anderen van je vinden. (Korrelboom, 2011; Vonk, 2007; Precht, 2010; De Botton, 2004; Dowrick, 2001).

## Realistische en onrealistische zelfbeelden

Je zelfbeeld kan realistisch of onrealistisch zijn. Een realistisch zelfbeeld kenmerkt zich wanneer je gedrag beoordeelt aan de hand van verschillende situaties. Je gedrag wordt niet als een vaststaand feit gezien, maar je koppelt het aan situaties. Een onrealistisch zelfbeeld kenmerkt zich als een karikatuur. Je gedrag wordt beoordeeld aan de hand van een uiterste en extreme eigenschap. Zonder rekening te houden met de situatie. Hoe zekerder dat jij vindt dat je “zo nu eenmaal bent”, hoe onrealistischer je zelfbeeld is. Nadelen van een onrealistisch zelfbeeld is dat je moeilijk verandert, je bepaalde gebeurtenissen over jezelf afroept (selffulfilling prophecy), je de werkelijkheid belemmert, en je verhoudingen met anderen negatief beïnvloedt (Vonc, 2007 & Vansteenwegen 2010).

## Positieve en negatieve zelfbeelden

Je zelfbeeld kan positief of negatief zijn. Je kan naar jezelf kijken, tevreden zijn met het resultaat en voornamelijk prettige kwaliteiten aan jezelf toekennen (Vonc, 2007; Vansteenwegen, 2010). En over het algemeen helemaal niet zo veel stil staan bij oordelen over jezelf (Korrelboom, 2011a). Dat zijn kenmerken van een positief zelfbeeld. Het grootste gedeelte van de mensen houdt zichzelf daarin een beetje voor de gek. Zij zien



zichzelf iets beter dan dat ze misschien zij. Is dat erg? Niet als je jezelf bedenkt dat positieve illusies van je zelfbeeld goed zijn voor je eigen geestelijke gezondheid (Murray e.a., 1999).

Bij een negatief zelfbeeld, is het oordeel dat je over jezelf uitspreekt negatief. Je bent ontevreden en kent jezelf negatieve eigenschappen toe die niet kloppen met de werkelijkheid (Korrelboom, 2011b; Vonk, 2007; Vansteenwegen, 2010). Dat is schadelijk voor je geestelijke gezondheid. Zelfs schadelijker dan wat externe beoordelaars over je uitspreken. Weinig zelfvertrouwen heeft een negatieve weerslag (Dowrick, 2001). Soms vrij onschuldig (ongelijkheid in een relatie), soms iets vervelender (onveilige hechtingsstijl), soms zeer ongezond (liefdesverslaafden, loverboy slachtoffers of mishandeling).

*Zo maakt Carol zich zorgen of ze wel goed genoeg is. Genoeg voor wie? Goed genoeg voor anderen zodat zij er niet achter zullen komen dat ze eigenlijk niet deugd.*

Hoe positiever en realistischer je zelfbeeld, hoe minder gevaarlijk het contact met anderen aanvoelt; je hoeft namelijk niet meer bang te zijn voor ontmaskering (Dowrick, 2001; Murray e.a., 1999).

Gedachten van iemand met een negatief zelfbeeld zijn bijvoorbeeld;

- ♥ Als je van me houdt, dan is dat alleen omdat je nog niet alles van me ziet.
- ♥ Als je alles van me ziet, houdt je niet meer van me.
- ♥ Liefde die ik krijg heb ik niet verdiend.
- ♥ Ik wil niet aan liefde te wennen, want de liefde verdwijnt altijd weer.
- ♥ Waarom zouden anderen mij hoger aanslaan dan ik mijzelf?
- ♥ Ik wil geen geliefde zijn van iemand die mij als geliefde accepteert.

Wanneer je deze gedachten hebt, zul je jezelf in de relatie uiteindelijk ook op die manier gaan gedragen naar je partner. 'Ga tegen me in en ik houd van je, bel me niet en ik kus je, zie me niet staan en ik ga met je naar bed.' (De Botton, 2009).

## Het verliefde zelfbeeld

De manier waarop je naar jezelf kijkt, verandert wanneer je verliefd bent. Het gaat niet meer om de vraag "Wie ben ik?" maar om de vraag "Wie ben ik voor de ander die ik zo leuk vind?" En om die ander verliefd te laten worden op ons; "Wie ben jij, zodat ik kan bepalen wie ik moet zijn." (De Botton, 2009). Een beetje spelen met dit soort vragen hoort bij de verliefde fase. Let er wel op dat je niet doorslaat hierin. Anders wordt het nog een hele lange relatie met veel angst voor ontmaskering.



# Twee zelfbeelden in één bed

## Sprookjes versus werkelijkheid

Wanneer je verliefd bent is de ander de meest geweldige persoon op deze aarde. Je prins op zijn witte paard. Het leven kan niet mooier worden dan dit...totdat de hormoonhuishouden zich na 3 tot 6 maanden herstelt en de heftige continue verliefdheid wegebt. Dan blijkt hij toch ook gewoon mens te zijn. Of erger: een man! Kortom niet wat je had verwacht. Dat is teleurstellend. Dan kunnen er grofweg twee dingen gebeuren.

Mogelijkheid 1: Negatieve blik naar je partner - De prins is een kikker

Mogelijkheid 2: Positieve blik naar je partner - De kikker wordt een prins

## De prins is een kikker

Je bent teleurgesteld in de ander, en blijft dat. Je oordeel van de ander wordt negatief. De ander is eigenlijk gewoon...tja, niet zo leuk. Dat is ie nu en dat zal hij voortaan altijd blijven aangezien je dat gedrag vooral opmerkt, benoemt, er op reageert en het soms dus over jezelf afroept (Vansteenwegen, 2010).

Verliefd zijn:

Projectie wensbeeld op de ander, waardoor ander extreem volmaakt wordt

↓ Begin relatie:

Beeld nuanceert

↓ **Gezonde relatie:**

De ander en het beeld van de ander blijft verrassen en nuanceren

Oorzaken, al dan niet gestuurd door wensen en verlangens

↓ **Vastgelopen relatie:**

Zien elkaar en relatie vanuit een star standpunt

Herhaling

Verwachting; anticiperen op verwacht gedrag

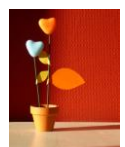
Verwachting; vinden wat je zoekt

Definiëring: vaak in ruzie "Jij bent zo..."

Selffulfilling prophecy: geen andere zaken communiceren & oorzaakgevolg

Wat nu te doen als je in die vastgelopen relatie zit? Vansteenwegen (2010) heeft de volgende tips:

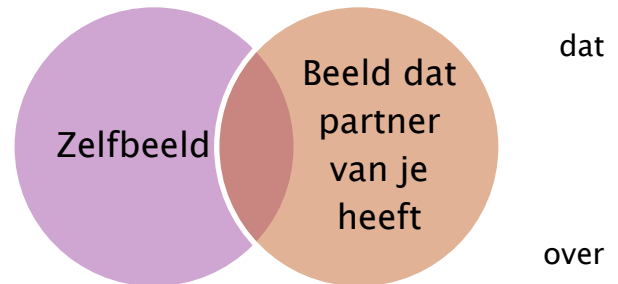
- Probeer een meer realistisch beeld te vormen door te luisteren en kijken naar de ander zonder vast te houden aan het oordeel dat je maakte in je eerste teleurstelling.



- Onderhandel door afspraken te maken middels open communicatie over alle gevoelens

## De kikker wordt een prins

Je bent teleurgesteld, maar na de ergste schok accepteer je dat de ander anders is dan je had gedacht en bekijkt dit met humor, interesse, nieuwsgierigheid en soms wat irritatie. Buiten de huiselijke irritaties die er soms bijhoren, blijf je eigenlijk vooral positief de ander. Idealistische percepties over je partner geven meer tevredenheid in een relatie dan realistische perceptie. Jezelf voor de gek houden, werkt dus! Uit onderzoek blijkt dat individuen hun partners veelal beschrijven naar hun eigen spiegelbeeld (projectie – idealisatie proces) van eigenschappen en idealen dan dat het een reflectie is van de eigenschappen die partners zichzelf geven. Individuen maken hun partner ook mooier dan de partner zelf doet. Een verklaring lijkt dat individuen gefascineerd zijn door de deugden van hun partners (Murray e.a., 1999).



Wanneer je jouw partner iets hoger inschat (Drigotas e.a., 1999), dan kan hij na jaren die betere persoon worden. De perceptie en het gedrag van een intieme partner kan het beste in de ander naar boven halen. Wanneer jullie elkaars ideale zelf zien, gedragen jullie jezelf zodanig dat;

- ♥ verschillende mogelijkheden gecreëerd worden, waardoor jullie zelf gedragingen laten zien die overeenstemmen met het ideale zelf
- ♥ andere mogelijkheden die niet ideaal zijn worden geblokkeerd

Zo wordt Assepoester een prinses en een kikker een prins. En in het echte leven helpen jij en je partner dankzij elkaar om jezelf te zijn.

## Bronnen;

Botton, A. de (2004) *Proeven van liefde*. Amsterdam: Pandora Pockets

Botton, A. de (2009) *De romantische school*. Amsterdam: Pandora Pockets

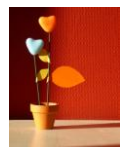
Drigotas, S.M., Rusbult, C.E., Wieselquist, J. en Whitton, SW. (1999) *Close partner as Sculptor of the Ideal Self: Behavioral Affirmation and the Michelangelo Phenomenon*. Ontleend via: Journal of Personality and Social Psychology, 1999. Vol. 77, No. 2, 293–323

Dowrick, S. (2001) *Single; Intimiteit & Alleen zijn*. Amsterdam/Antwerpen: Uitgeverij Contact.

Chasse, B., Arntz, W. en Vincente, M. (2005) *What the bleep do we (k)now?*

Fromm, E. (1974) *Liefhebben, een kunst, een kunde – over de ontplooiing tot creatief mens-zijn*. Utrecht: Erven J.Bijleveld

Korrelboom, K. (2011a) *COMET voor een negatief zelfbeeld*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum



- Korrelboom, K. (2011b) *Verbeter uw zelfbeeld in 7 stappen – Werkboek voor de client*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum
- Murray, S.L., Holmes, J.G., en Griffin, D.W. (1999) *The benefits of Positive Illusions: Idealization and the construction of Satisfaction in Close Relationships*. Ontleend via: *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 70(1), Jan 1996, 79–98.
- Precht, R.D. (2010) *Liefde voor gevorderden*. Schiedam: Scriptum, Lannoo.
- Sternberg, R.J. (1998) *Cupid's Arrow – the course of love through time*. Cambridge: Cambridge university press.
- Vansteenwegen, A. (2010) *Liefde is een werkwoord*. Tiel: Uitgeverij Lannoo
- Vonk, R. (2007) *Sociale psychologie*. Groningen/Houten: Wolters-Noordhoff bv

