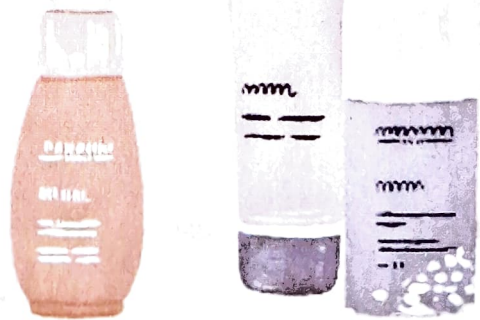


GEZONDER LEVEN zonder wilskracht

Meer bewegen, gezonder eten: we weten precies wat we zouden moeten doen, maar volhouden blijft lastig. Puur op wilskracht je levensstijl veranderen is nou eenmaal heel moeilijk, zo niet onmogelijk. De oplossing? Kies een methode waarbij dat geen rol speelt.

tekst: Heleen Peverelli, Saskia Decorte // illustraties: Allisa Levy



An illustration of a woman sitting in a wooden chair. She is wearing a dark grey bathrobe and has her hair wrapped in a black towel. She has a green facial mask on her face. In her right hand, she holds chopsticks with a piece of yellow food. In her left hand, she holds a white smartphone. A white takeout container with a red pagoda logo and the words 'Thank You' is on her lap. She is wearing purple socks with a black Nike logo and purple shoes. The background is a light, textured grey.

Het vat van zelfwaardering

Als je dit leest, is het nieuwe jaar al een tijdje geleden begonnen. Hoe staat het met je goede voornemens? Grote kans dat de meeste alweer zijn gesneuveld. Je wilde wel een Dry January, maar ja, toen kwam de nieuwjaarsborrel. En toen je dat witte wijntje had aangepakt – nou vooruit, eentje dan – was het hele voornemen mislukt. Met mogelijk de bijbehorende slechte gevoelens over jezelf: wat ben je toch een slappeling, je bent dik en ongezond, je kunt nu net zo goed doordrinken, want het heeft allemaal geen zin meer.

Troost je, je bent niet de enige. *Doe Maar* zong er al over in de jaren tachtig: 'Ik stopte dus met vreten, nou dat heb ik geweten. Ik snakke naar kroketten en vette koteletten. Ik dacht: eentje maar en nam er toen toch twee, hee hee hee. Nou kan ik lekker proppen en moet mijn buik verstoppen.'

Gezonder gaan leven op wilskracht lukt bijna nooit, zegt psycholoog Gertjan van Zessen: 'Het is een bekend patroon: tegen half februari zijn de sportscholen weer leeg. Er zijn onderzoeken die laten zien dat wilskracht eindig is, zoals een accu leeg raakt. Daarbij maakt iets niet mogen het alleen maar extra aantrekkelijk en slechte gewoonten vormen vaak de makkelijkste weg. Bovendien verschillen mensen in de mate waarin ze in staat zijn een

directe beloning uit te stellen – een vorm van emotionele intelligentie die bij vijfjarigen al zichtbaar is.'

Meer regie

Is er een andere manier om gezondere gewoonten aan te leren? Die is er, alleen veel minder spectaculair dan een crashdieet of intermittent fasting. Maar véél haalbaarder. Gertjan van Zessen ontwikkelde een model voor gedragsverandering: het vat van zelfwaardering. Het model is oorspronkelijk bedoeld voor mensen met een (seks)verslaving, maar blijkt in de praktijk ook heel goed te werken om een gezondere leefstijl aan te nemen. Uit het promotieonderzoek van Van Zessen naar de vraag waarom de één seksverslaafd raakt en de ander niet, bleek namelijk dat mensen met een gelukkiger jeugd en

opvoeding als volwassenen meer zelfbeheersing en contactuele vaardigheden hadden in (seksuele) relaties. Een betere hechting leidt tot meer zelfwaardering – en dat leidt weer tot meer regie over het eigen gedrag.

Het model, waar inmiddels wetenschappelijk bewijs voor is, stelt dat je je gedrag makkelijker verandert en betere keuzes maakt als je je zelfwaardering weet te vergroten. Waardering werkt beter dan straf en zelfkritiek. Je hoeft niet te sporten om jezelf te straffen omdat je weer eens te veel Marsjes gegeten hebt, maar omdat je goed voor jezelf wilt zorgen. Het idee achter het vat van zelfwaardering is: hoe je over jezelf denkt, kun je visualiseren als een vat. De vloeistof in het vat is je zelfwaardering, de leegte bestaat uit negatieve gedachten.

Als je geluk hebt, kreeg je vanuit je opvoeding, je genen en positieve er-

WIE MILD IS VOOR
ZICHZELF, MAAKT
VANZELF BETERE
KEUZES

varingen een goed gevuld vat van zelfwaardering mee. Hoe voller het vat, hoe beter je voor jezelf zorgt. Mensen met meer zelfwaardering voelen minder onrust en minder stress, ervaren meer controle over hun leven, hebben meer zelfbeheersing en maken slimmere keuzes voor zichzelf. En ook: als ze een keer een wijntje te veel drinken of tijdens die vergadering toch twee gevulde koeken weg-snaaien, hebben ze minder neiging om zichzelf te veroordelen en vallen ze minder makkelijk in herhaling. Want hoe lager iemands zelfwaardering is, hoe groter de invloed is van het negatieve deel van het vat: je hebt meer kritiek op jezelf waardoor je spanning opbouwt, veel piekert en goede voornemens minder goed volhoudt. Een vicieuze cirkel dus.

Maak het klein

Het goede nieuws is dat we ons vat van zelfwaardering zelf kunnen vullen. En wel met een heel eenvoudige oefening: geef jezelf drie keer per dag een schouderklopje voor simpele dingen. Het kan echt van alles zijn, aldus Van Zessen: de vaatwasser uitruimen, iemand voor laten gaan in het verkeer, een lekker kopje koffie voor jezelf zetten. 'Het gaat om banale en kleine dingen. Je hebt je bril gepoetst met een poetsdoekje, je hebt de poes eten gegeven. Het hoeft ook niet elke dag iets nieuws te zijn.' Belangrijk is dat je jezelf niet een compliment geeft voor wat je gedaan hebt, maar voor het feit dat je het bij jezelf opmerkt. Dus je geeft jezelf letterlijk een klopje op je schouder en zegt: 'Goed dat ik het zie.' Waarom is dat? Van Zessen: 'De hele aan-

GEEF JEZELF EEN SCHOUDER- KLOPJE: 'GOED DAT IK HET ZIE'

pak gaat over haalbaarheid; we maken de klusjes zo klein dat ons hoofd er nauwelijks bij stilstaat. Kleine klusjes zoals de vaatwasser uitruimen of koffiezetten geven de meeste mensen alleen geen uitgesproken positief gevoel. Zeker niet als je chagrijnig bent. Door niet te streven naar een voldaan gevoel, maar slechts de waarneming van de actie te belonen met "goed dat ik het zie", maken we de opdracht makkelijker.'

Van Zessen ontraadt zijn cliënten om deze momenten te noteren: 'Dan wordt het snel zo bedacht en corvee-achtig. Geef jezelf liever terloops of naderhand dat klopje.' Doe dat drie keer per dag en houdt dat minstens twee weken vol. Maak van 'Goed dat ik het zie' je nieuwe mantra. Dat is alles. Van Zessen: 'Na een paar weken zal je vat meer gevuld zijn en de onrust verminderd. Deze opdracht zet iets in werking in je emotionele brein, waardoor je verbeteringen kunt merken op allerlei gebieden van je leven.' De schouderklopjes hoeven dus niets te maken te hebben met het

doel dat je hebt. Sterker nog, je kunt dat hele doel uit je hoofd zetten. Dus weg met calorieën tellen en verplichte geen-snoepdagen. Zodra je vat van zelfwaardering meer gevuld raakt, zul je vanzelf keuzes gaan maken die beter zijn voor je lichaam en geest. Van Zessen: 'Het zijn altijd dingen op het gebied van zelfzorg die veranderen. Ik zie dat mensen volwassener omgaan met hun emoties, meer kunnen loslaten of juist beter gaan plannen, meer empathisch worden naar zichzelf en anderen, meer beheersing krijgen over hun gedrag.'

Let wel: het zijn in eerste instantie vaak kleine dingen die veranderen, die je misschien zelf niet altijd meteen opmerkt of waardeert. Je hebt in de supermarkt de zak chips laten liggen en in plaats daarvan snoepkomkommers gekocht. Misschien niet direct wereldschokkend, maar wel een stap in de richting van duurzame verandering. Van Zessen: 'Een cliënt heeft bijvoorbeeld een halve fles drank door de gootsteen gespoeld. Dan zegt-ie: "Nee, dat telt niet, want ik heb er wel twee leeggedronken." Maar het is sinds hij een drankpro-



Gertjan van Zessen is seksuoloog en psycholoog en bedenker van de methode vat van zelfwaardering.

Hij schreef er het boek *Zelfwaardering. Snelle methode voor stressreductie en gedragsverandering* (SWP, 2019)

over. Op www.vatvanzelfwaardering.nl zijn behandelaren te vinden die de methode toepassen.