Zinbox 05, weken 42, 43 en 44 2012

Schrijver: Susan Schaeffer

Thema: Respect!

**Zelfrespect bepaalt geluksgevoel**

In de jaren tachtig en negentig van de vorige eeuw dacht men dat het opvijzelen van het zelfrespect van jongeren de oplossing zou zijn voor allerlei problemen, zoals slechte schoolcijfers. Uit verschillende onderzoeken is echter gebleken dat de mate van zelfrespect hier weinig effect op heeft. Diverse studies, waaronder een recent onderzoek aan de universiteit in Florida, hebben echter wel het omgekeerde aangetoond: studenten krijgen zelfrespect van goede cijfers.

Het onderzoek van de universiteit van Florida wees ook uit dat zelfrespect bepalend is voor het geluksgevoel. Deze ontdekking is niet nieuw. De Amerikaanse psycholoog Abraham Maslow stelde bijvoorbeeld dat mensen alleen gelukkig kunnen zijn wanneer zij door zichzelf worden gerespecteerd. Hij plaatste zelfrespect - na eten en drinken, veiligheid, vriendschap en liefde - op de vierde trede van zijn ‘behoeftepiramide’. Zelfrespect is volgens Maslow een voorwaarde om te komen tot de vijfde trap van zelfverwezenlijking: de situatie waarin iemand zich goed genoeg voelt om zijn dromen na te jagen.

Maar wat is zelfrespect eigenlijk? En hoe wordt het gevormd? Volgens wetenschappers is zelfrespect het geheel van ideeën en gevoelens dat iemand over zichzelf heeft. De gevoelens en ideeën kunnen werkelijk of onwerkelijk zijn. Denk bij personen met een onwerkelijke eigenwaarde aan anorexia-patiënten. Zij denken dat zij te dik zijn, terwijl het tegendeel waar is.

Eigenwaarde kan verder positief of negatief zijn. Of iemands eigenwaarde positief of negatief is, hangt vaak af van factoren als uiterlijk, sociaaleconomische status en geaccepteerd worden of juist gepest. Ook de houding van ouders heeft invloed. Kinderen die bijvoorbeeld veel complimenten krijgen van hun ouders, zullen meer zelfrespect ontwikkelen dan kinderen die veel kritiek ontvangen van hun vader of moeder.

Terwijl een positieve eigenwaarde kan bijdragen aan geluksgevoelens, leidt een negatieve eigenwaarde dikwijls tot zelfdestructief gedrag. Mensen met een lage eigendunk zijn namelijk vaak extreem kritisch over zichzelf. Ze willen anderen graag plezieren, zijn gevoelig voor kritiek en vaker pessimistisch of jaloers dan mensen met een gemiddelsde of hoge eigenwaarde. Personen met een lage eigenwaarde ervaren daardoor veel gevoelens van afwijzing en onthechting. Dit kan ertoe leiden dat zij zich gaan isoleren van anderen. In het ergste geval gaan mensen met een lage eigenwaarde over tot zelfbeschadiging, drugsgebruik of crimineel handelen.

**Bespreken**

* Is respect en waardering van anderen belangrijk voor jouw eigenwaarde? Wat heeft nog meer invloed op jouw zelfrespect?
* Denk je dat goed zichtbaar is voor de buitenwereld of iemand een negatief of positief gevoel van eigenwaarde heeft? Hoe?

**Eventueel toevoegen: citaat**

*‘Huiswerk heeft een slechte invloed op mijn eigenwaarde. Het lijkt daardoor of ik niet genoeg weet.’*

- Calvin in de strip *Calvin & Hobbes*