



Vormen van ik-gerichte aandacht

Onderstaande tabel is bedoeld als hulpmiddel om vormen van ik-gerichte aandacht te herkennen. Zelfgerichte aandacht is niet hetzelfde als egoïsme of egocentrisme. Daar kan ze toe leiden, maar dat hoeft niet. Ook onzekerheid, een groot verantwoordelijkheidsgevoel of schuldgevoelens kunnen uitdrukking zijn van zelfgerichte aandacht.

Tabel 1

Vorm van ik-gerichte aandacht	Beschrijving	Hoe we last krijgen van onszelf
Zelfbevestiging zoeken	Behoeftte aan erkenning, waardering, goedkeuring	Afhankelijkheid van externe bevestiging, mentale instabiliteit, aanpassen aan verwachtingen
Gelijk willen krijgen	Drang om je standpunt te verdedigen of op te dringen	Conflicten, geslotenheid, moeite met luisteren en leren
Controle willen houden	Behoeftte om situaties, mensen of jezelf te beheersen	Spanning, vermoeidheid, perfectionisme, verlies van flexibiliteit
Zelfverdediging	Gevoel snel aangevallen te zijn, jezelf voortdurend moeten verklaren	Moeilijk leren van feedback, verhoogde reactiviteit, relationele afstand
Zelfafwijzing	Constance zelfkritiek, schaamte of schuldgevoel	Verlamming, depressieve gevoelens, moeite met nabijheid
Statusgerichtheid	Hechten aan hoe je overkomt, aan prestaties of uiterlijk	Leegte, sociale vergelijking, moeite met ervaren van verbinding
Zelfmedelijden	Jezelf zien als slachtoffer, vasthouden aan eigen pijn	Bitterheid, passiviteit, isolement, afwijzing van hulp of perspectief
Onzekerheid maskeren	Jezelf groter voordoen dan je je voelt	Burn-out, schijnrelaties, geen ruimte voor kwetsbaarheid of hulp
Piekeren en zelf-analyse	Overmatig nadenken over jezelf, je fouten of hoe je overkomt	Mentale uitputting, besluiteloosheid, verlies van contact met het moment
Zelfverheffing	Jezelf subtiel of openlijk beter vinden dan anderen	Arrogantie, isolement, blinde vlekken, verlies van gevoel van verbondenheid



Oefen met ik-gerichte aandacht

De tweede tabel geeft suggesties hoe je met deze vormen van ik-gerichtheid kunt oefenen en welke slogans daarbij behulpzaam zouden kunnen zijn.

Tabel 2

Vorm van ik-gerichte aandacht	Hoe kun je hiermee oefenen?	Slogans
Zelfbevestiging zoeken	Je verlangen naar erkenning onderzoeken. Je bewust worden van wat altijd al gegeven is en wordt.	59. Verwacht geen applaus 1. Bereid je voor
Gelijk willen krijgen	De drang om jezelf te bewijzen loslaten. Oefenen in actief luisteren.	52. Begrijp het niet verkeerd
Controle willen houden	Je kramp herkennen en je openstellen voor het onbekende.	28. Heb geen hoop 27. Werk eerst aan je grootste probleem
Zelfverdediging	Jezelf toestaan niet begrepen te worden. Onzekerheid ervaren zonder je af te sluiten.	24. Wees niet onecht
Zelfafwijzing	Zelfkritiek ontkoppelen van de overtuiging dat er iets mis is met je.	36. Wees niet schijnheilig 44. Train jezelf in de drie moeilijkheden
Statusgerichtheid	Eenvoud culiveren.	29. Vergiftig jezelf niet
Zelfmedelijden	Verleg je aandacht van jezelf naar het gedeelde menselijke lijden.	56. Heb geen zelfmedelijden
Onzekerheid maskeren	Oefen in openheid. Leer op je gemak te zijn in en met niet-weten.	43. Geef je leven voor deze twee
Piekeren en zelf-analyse	Stop met mentaal herkauwen door je aandacht te verbreden. Wat minder ik.	19. Er is maar één punt
Zelfverheffing	De waarde van anderen erkennen en oefenen in bescheidenheid.	38. Verheug je niet in andermans ongeluk 13. Wees iedereen dankbaar