

Minderwaardigheid

Veel cliënten van psychotherapeuten kunnen het zinnetje: "Ik ben een waardevol mens" hun strot niet uit krijgen. Sommigen kunnen zelfs niet zeggen: "Ik heb het recht er te zijn." Om nog maar niet te spreken van: "Ik hou onvoorwaardelijk van mezelf". Daaruit blijkt wel dat een gebrekkig gevoel van eigenwaarde vaak tengrondslag ligt aan wat voor klachten of stoornissen dan ook.

Als je als kind voortdurend:

- gekleineerd, gekwetst, afgewezen, vernederd werd of
- emotioneel verwaarloosd bent,
- schuld-, schaamte of minderwaardigheidsgevoelens ingegoten hebt gekregen,
- het gevoel is bijgebracht geen aandacht, liefde en respect waard te zijn ,
- als je nooit ongestraft uiting hebt mogen geven aan je echte eigen behoeften, verlangens, wensen of gevoelens,
- misbruikt of mishandeld bent,

heeft dat natuurlijk grote invloed op je zelfrespect of gevoel van eigenwaarde.

Vaak zie je dat mensen tot ver in de volwassenheid dat negatieve beeld van zichzelf met zich mee dragen. De negatieve oordelen en bejegening die vroeger van buitenaf kwamen, komen nu van binnenuit in de vorm van zelfveroordelingen, zelfondermijnende gedrag of zelfs zelfhaat. En bovendien gaat men zich ernaar gedragen en heeft het grote invloed op het interpersoonlijk gedrag, dus op de omgang met anderen. Dat kan allerlei vormen aannemen, zoals b.v.

- Angstig, vermijdend gedrag.
- Een afhankelijke opstelling.
- Achterdochtig of wantrouwend.
- Je terugtrekken.
- Je onderwerpen.
- Jezelf opofferen.
- Alsmar goedkeuring en erkenning zoeken.
- Een verslaving ontwikkelen. Het gevolg is vaak dat men het contact met zichzelf verloren heeft, d.w.z. het contact met eigen authentieke behoeften, verlangens en wensen. Vaak weet men als het ware niet meer wie men is. Of men gaat zich angstig of schuldig voelen over die eigen behoeften en verlangens, zodat men ze maar blijft wegstoppen. Vandaar het grote belang van weer, of voor het eerst, in contact komen met eigen behoeften, verlangens en wensen, leren daar uiting aan te geven en leren stappen te durven nemen zodat die behoeften wel bevredigd worden. Vaak moet men leren daar zelf het initiatief toe te nemen of om leren vragen.

Hetzelfde geldt voor het beleven van en het uiting geven aan je woede, verdriet of de teleurstelling over het feit dat je fundamentele kinderlijke behoeften aan aandacht, warmte, genegenheid vroeger nooit bevredigd zijn. Want dan pas opent zich de mogelijkheid dat achter je te laten.