

Gevoel van eigenwaarde

In deze categorie zijn een aantal teksten te vinden om het grote belang van een gezond gevoel van eigenwaarde te benadrukken

Vervloekingen.

Een vervloeking is een soort onzichtbare barriere.

Vervloekingen komen niet alleen in eeuwenoude verhalen en sprookjes voor.

Een vader, een moeder, een leraar kunnen jonge mensen "vervloeken"

"Het wordt nooit wat met jou." "Jij zult het nooit leren" "Verbeeld je maar niks, je stelt helemaal niks voor"

Men onderschat de invloed van dergelijke vervloekingen. dit soort vervloekingen moeten dikwijls in een psychotherapie verbroken worden

Â

Zelfwaarderingstest. Geef bij de volgende stellingen met een cijfer aan in hoeverre je het ermee eens bent.

1=helemaal mee oneens, 2= mee oneens, 3= noch mee eens noch mee oneens, 4= mee eens, 5= helemaal mee eens.

1. In de meeste situaties ben ik gewoon mezelf.

2. ik ben trots op wat ik bereikt heb.

3. Ik vind mezelf net zo boeiend, interessant en leuk als de meeste anderen.

4. Ik vind mezelf een uniek en waardevol mens.

5. Ik ben snel geneigd te denken dat een ander beter is dan ik.

6. Ik vind mezelf de moeite waard zoals ik ben.

7. Ik heb de neiging tegen anderen op te kijken.

8. Ik kan allerlei dingen even goed als de meeste andere mensen.

9. Ik vind dat ik voldoende reden heb om trots op mezelf te zijn.

10. Ik voel me zelfverzekerd over wie ik ben.

11. Het verschil tussen wie ik ben en wat ik wil zijn is groot.

12. Ik zou willen dat ik wat meer respect voor mezelf zou kunnen opbrengen

13. Ik zou best eens iemand anders willen zijn.

14. Ik denk positief over mezelf.

Voor verbetering vatbaar. (14-29 punten) Je bent niet al te blij met jezelf. Je denkt dat er nog veel moet veranderen voordat je de moeite waard bent. Maar ben je echt zo'n vreselijk mens? Waarschijnlijk heb je geleerd dat alleen perfect goed genoeg is en dat je tekort schiet. En dat is erg lastig, want in contact met anderen kan je dat vreselijk in de weg zitten.

Gemiddeld. (30-49 punten) Je hebt een gemiddelde zelfwaardering. Meestal voel je je wel oke, maar soms zit je wat minder goed in je vel. Je zou soms wel eens wat aan jezelf willen veranderen, bijvoorbeeld spontaner of populairder zijn. Het gaat erom dat je jezelf leert accepteren zoals je bent. Vanuit die basis kun je dan bekijken wat je echt wilt en ook kunt. Je kunt verbeteren aan jezelf. Niet omdat dat "moet" of zo "hoort", maar gewoon omdat je het beste uit jezelf wilt halen.

Stevig in je schoenen. (50-70 punten) Je zit goed in je vel. Je vindt jezelf de moeite waard zoals je bent. Je hebt geleerd jezelf te nemen zoals je bent en dat "perfect" niet bestaat. Waarschijnlijk heb je in contact met anderen weinig last van spanningen. Dat wil niet zeggen dat je in bepaalde situaties geen last kunt hebben van sociale angst. Je bent tenslotte ook maar een mens.

Â

Fatale ouders

Â Alle ouders schieten van tijd tot tijd tekort, maar zolang daar genoeg liefde en begrip tegenover staat is er niks aan de hand.

Maar er zijn ook ouders wier negatieve gedragspatronen voortdurend aanwezig zijn en het leven van hun kind overheersen. Ouders planten mentale en emotionele zaadjes in hun kinderen. In sommige gezinnen zijn dat zaadjes van liefde, respect en zelfstandigheid. Maar in andere gezinnen zijn het vooral zaadjes van angst, verplichtingen, schuld en schaamte. En dat zaad groeit op tot onzichtbaar onkruid waarvan de ranken vriendschappen, carrières en relaties schaden. Het soort ouders dat dit soort zaden plant worden fatale ouders genoemd. Als een gif verspreidt de emotionele beschadiging zich door het wezen van het kind, en samen met het kind groeit de pijn.

Â

Of kinderen van fatale ouders nu werden geslagen, te veel alleen gelaten, seksueel misbruikt of als idioten behandeld, te veel beschermd of overbelast met schuldgevoelens of voortdurend gekleinereerd: allen vertonen ze vaak hetzelfde soort symptoom, met name: Â

Â

Een zeer gering gevoel van eigen waarde wat vaak leidt tot zelfvernietigingsdrang

Â

Velen voelen zich waardeloos, onaardig of vol tekortkomingen. Die gevoelens zijn voor een groot deel ontstaan doordat kinderen van fatale ouders zichzelf de schuld geven van de slechte behandeling. Het is gemakkelijker voor een kwetsbaar, afhankelijk kind zich schuldig te voelen, omdat het iets verkeerd heeft gedaan, dan het angstwekkende feit accepteren dat vader of moeder "de beschermer" onbetrouwbaar is.

Â

Soms is confrontatie van de "ouders" een belangrijke stap als je de geesten van het verleden en de demonen van het heden wilt verjagen. Maar dat "confrontatie" is iets wat men zorgvuldig moet voorbereiden.

Â

Â

Â

Schaamte: de emotie bij negatieve zelfbeoordeling.

Â

Veel meer nog dan schuldgevoelens, werken schaamtegevoelens zeer belemmerend en remmend.

Er is een groot verschil tussen schuld- en schaamte gevoelens

Als je je schuldig voelt worden je DADEN afgekeurd, deugen je daden niet.

Maar als jij je schaamt wordt JIJ afgekeurd, deug JIJ niet.

Schuld gevoel is verbonden met wat je feitelijk doet, schaamte met wie je denkt dat je bent.

Wie zegt: 'Ik heb dat vreselijke ding gedaan', voelt zich schuldig.

Wie zegt: 'Ik heb dat vreselijke ding gedaan', schaamt zich.

Â

Wie zich schuldig voelt kan proberen aspecten van wat hij gedaan heeft goed te maken, maar wie zich schaamt, heeft die mogelijkheid niet of nauwelijks. Daarom is schaamte ook veel fnuikender dan schuldgevoel. Overigens lopen schuld- en schaamtegevoelens bij neurotische mensen vaak door elkaar. Die verwarring ontstaat doordat voor die mensen voelen, denken of fantaseren, hetzelfde is als doen.

Â

In een therapie is het steeds weer zoeken naar het onderscheid tussen schuld en schaamte en de eventuele verwarring daarover op te heffen.

Als de cliënt worstelt met neurotische schaamtegevoelens gaat de therapeut vooral in op het kwetsbare, negatieve zelfbeeld. Als neurotische schuld voorop staat richt de therapeut zich op een mogelijke verwarring tussen doen en denken of op een veel te streng geweten. In de realiteit zijn schuld en schaamte niet altijd zo eenduidig te scheiden en lopen ze in elkaar over.

Â

Schaamte en het oog van de ander.

Door de grond willen zakken van schaamte, weg willen kruipen, heftig blozen of iemand nooit meer onder ogen willen komen. In dit dagelijkse taalgebruik over schaamtegevoelens is schaamte verbonden met de blik van een ander. Het lijkt dus alsof de aanwezig blik van de ander de schaamtegevoelens veroorzaakt. Dat verklaart ook waarom iemand die over een stoeptegel struikelt, om zich heen kijkt of zijn onhandigheid gezien is.

Schaamte wordt echter niet veroorzaakt door de werkelijke blik van de ander, maar door de eigen blik waarmee iemand naar zichzelf kijkt als door de ogen van een ander. Die ogen van de ander zijn niks anders dan de geïnternaliseerde (verinnerlijkte) beelden van de toenmalige blikken van de ouders of anderen.

Â

Mensen kunnen zich schamen voor van alles en nog wat: voor hun impulsen, behoeften, verlangens, gedachten, gevoelens, fantasieën, hun lichaam. Dus b.v. voor hun behoeften aan nabijheid, warmte, intimiteit of seksualiteit, hun karaktertrekken of voor het feit dat men hulp nodig heeft, of voor het feit dat men moet huilen, ja zelfs voor het feit dat men bestaat. Als je op de een of andere manier is bijgebracht dat waar je behoefte aan hebt of wat je denkt, voelt, verlangt of fantaseert niet gehoord is, is je een schaamtegevoel bijgebracht en heb je de neiging jezelf af te keuren.

Â

Het zal duidelijk zijn dat schaamte en een gebrekkig gevoel van eigenwaarde of negatieve zelfbeoordeling nauw met

elkaar samenhangen en dat heftige schaamtegevoelens een bron van ernstig lijden kunnen zijn en zich uiten in sterke geremdheid. Vandaar dat bij schaamteproblematiek het van essentieel belang is dat in een therapie het gevoel van eigenwaarde aanzienlijk wordt opgekrikt. Dat kan door:

Â

- a. Cognitieve-gedragstherapie waarbij de negatieve zelfbeoordelingen aan een kritisch onderzoek worden onderworpen.
- b. Wellicht nog belangrijker is de kwaliteit van de therapeutische relatie waarbij de cliënt mag zijn wie hij is en niets van hem of haar wordt afgekeurd of veroordeeld. Re-parenting noemt men dat. Dus wat men in de jeugd aan bevestiging en goedkeuring heeft gemist krijgt men alsnog in de therapeutische relatie.
- c. Een derde aspect van het overwinnen van schaamtegevoelens is om toch maar te spreken over dat of dat te doen waarvoor men zich zo schaamt. De gevreesde afkeuring van anderen blijkt dan namelijk meestal niet uit te komen.

Â

Dat daar vaak angst voor overwonnen moet worden zal duidelijk zijn. Want waar het bij schaamte uiteindelijk altijd om gaat is de angst afgewezen, afgekeurd te worden om hetgeen waar men zich voor schaamt. Dat tracht men dan ook altijd te verbergen, geheim te houden, er niet over te praten. Zolang dat in stand blijft, blijven de remmende schaamtegevoelens in stand, met alle gevolgen van dien. Zolang men voor de drempel van de angst en schaamte blijft staan verandert er niks.

Â

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 ten grondslag ligt aan wat voor klachten of stoornissen dan ook.

Â

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,

Â wensen of gevoelens,

- misbruikt of mishandeld bent,

Â

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, zelf ondermijnende 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.

Â

- Angstig, vermijdend gedrag.
- Een afhankelijke opstelling.

- Achterdochtig of wantrouwend.
- Je terugtrekken.
- Je onderwerpen.
- Jezelf opofferen.
- Alsmear goedkeuring en erkenning zoeken.
- Een verslaving ontwikkelen.

Â

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.

Â

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.

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â