

Vertrouwen en eigenwaarde



- Deze minicursus is gebaseerd op de SORAG cursus Werken aan je Spirituele Ontwikkeling.
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigendommen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

VERTROUWEN EN EIGENWAARDE

Vertrouwen is weer een heel ander fenomeen. Wie heeft er honderd procent vertrouwen in zichzelf, in een ander of in de universele liefde? Tot nu toe ben ik deze persoon nog niet tegengekomen. Iemand kan mij overtuigend vertellen dat hij vertrouwen heeft in iets, maar als ik vraag waarop dit vertrouwen berust, krijg ik slechts vage antwoorden. Ieder mens twijfelt aan zichzelf of aan bepaalde gebeurtenissen en beslissingen die hij moet nemen. Door de oordelen van anderen hebben veel mensen zoveel twijfels gekweekt, dat ze soms nauwelijks of zelfs helemaal niet in staat zijn om eigen beslissingen te nemen. Veel mensen kunnen niet zonder de mening van anderen, waardoor zij hun beslissing van anderen laten afhangen. Ik adviseer je om daarmee te stoppen, want twijfel is een vorm van angst, iets waarop ik later uitgebreid terugkom.

Om vertrouwen in jezelf te hebben, dien je volledig in contact met jezelf te staan, met je innerlijke ziel. Vertrouwen betekent geloof in het waarachtige hebben, geloof in jezelf hebben en hoop houden, moed houden. Wanneer ik je vraag of je zelfvertrouwen hebt en je zegt: 'nee', dan zeg je eigenlijk: 'ik geloof niet in mijzelf'. Het is dan van groot belang erachter te komen waarom je geen vertrouwen of geloof in jezelf hebt. Komt dat misschien door de dingen die je meegemaakt hebt in je jeugd?

Ik geef je een aantal oorzaken waardoor je zelfvertrouwen of eigenwaarde een flinke deuk opgelopen kan hebben:

- Pesten of gepest worden.
- Onderdrukt worden door ouders.
- Verlatingsangst.
- Het moeten dragen van een bril of gebitsbeugel.
- Een flink postuur.
- Veroordeling door anderen.
- Tegenslagen.
- Angst en twijfel.
- Onzekerheid.
- Gezondheid.

- Schuldgevoelens.
- Aanranding of verkrachting.
- Mishandeling.
- Het krijgen van kinderen.

Je kunt het rijtje zo lang maken als je zelf wilt. Er zijn zoveel oorzaken waardoor je een verminderd vertrouwen of gevoel van eigenwaarde krijgt.

Genoemde oorzaken zullen we nu eens gaan bekijken, zodat je jezelf er eventueel in kunt herkennen. Later ga ik dieper in op wat je eraan kunt doen om de negatieve gevolgen te verminderen of er volledig vanaf te komen. Dat is overigens wel iets wat tijd en moeite kan kosten en je moet ermee doorgaan totdat je er volledig van bevrijd bent, anders kan het je altijd blijven achtervolgen.

PESTEN OF GEPEST WORDEN

Wanneer je in je jeugd gepest bent of wanneer je nog gepest wordt, weet je wat dat voor invloed heeft op je zelfvertrouwen en eigenwaarde. Je ontwijkt de pester(s) en zorgt ervoor dat je zo onzichtbaar mogelijk bent. Daarbij komt nog dat je voor je plaaggeest alles doet om in een goed blaadje te komen, zodat je niet gepest wordt. Je cijfert jezelf volledig weg, je kruipt in je schulp, om jezelf te beschermen. Als de school uit is, neem je elke sluipteg die je maar kunt bedenken om thuis te komen en zo onzichtbaar mogelijk te zijn voor degene die je staat op te wachten. Je voelt je eenzaam en alleen op de wereld en hebt het gevoel dat niemand van je houdt.

Je wordt steeds stiller en durft niet over je probleem te praten, omdat je anders daarmee weer gepest wordt. Misschien heb je het je ouders verteld, maar ook zij kunnen of konden het probleem niet van je afnemen. Zij konden hooguit een gesprek hebben op school of met de ouders van het pestende kind. Hoe dan ook, de deuk in je zelfvertrouwen is al toegebracht en zichtbaar (voor therapeuten die met aura's werken) geworden en het doet pijn. Zie het als een deuk in je aura, net zoals een deuk in een auto.

Degene die pest, is waarschijnlijk in een eerder stadium zelf gepest en heeft uiteindelijk de rollen omgedraaid. Hij is jou gaan pesten om zelf niet meer gepest te worden. Hier zie je dat het ene uiterste het andere uiterste kan veroorzaken. De plaaggeest denkt dat zijn probleem hiermee opgelost is, maar vergeet dat de deuk in zijn aura nu een enorme bult is geworden. Deze bult kan zo sterk uitstulpen dat hij op latere leeftijd een zeer autoritaire persoonlijkheid wordt. Dit hoeft uiteraard niet bij iedereen het geval te zijn, want deze houding kan ook een beschermende zijn, die voortkomt uit een bepaalde angst, die diep in het onbewuste verborgen ligt. Deze pestkoppen zijn niet alleen veel te hard voor anderen, maar stellen ook overdreven hoge eisen aan zichzelf. De ouders van deze kinderen zullen ook niet zo prettig gereageerd hebben toen zij hoorden dat hun kind gepest werd. Dit soort kinderen gaat in sommige gevallen van de verdediging over tot de aanval.

Er zijn echter ook kinderen die nooit gepest zijn, en die toch zelf pesten. Er zijn vele redenen waarom zij dit doen en een van de meest moeilijk te achterhalen redenen is een trauma uit een vorig leven, dat bij kinderen nog vrij vers in het onderbewuste geheugen ligt. Wanneer je deze kinderen vraagt waarom zij pesten, kunnen ze je daarop geen zinnig antwoord geven, want ze weten het gewoonweg niet. Het is dan ook heel moeilijk om deze kinderen duidelijk te maken dat zij iets doen wat niet goed is voor de ander.

ONDERDRUKT WORDEN

Aan onderdrukt gedrag kun je een heel boek besteden, zo uitgebreid is dit onderwerp. Het gaat er niet om welk trauma je hierdoor hebt opgelopen, maar om het feit dat je het zelf enigszins herkent. Is dat het geval, dan kun je alle vragen die je hebt, beantwoorden. Ieder mens heeft in lichte of zware mate wel met onderdrukt gedrag te maken gehad. Onderdrukt wil zeggen dat de dingen die je gedaan hebt, door ouders of opvoeders niet goedgekeurd werden, waardoor je dwangmatig dit soort gedrag onderdrukte en geen uitdrukking kon geven aan je eigen gevoelens en de dingen die je graag wou ervaren.

Een eenvoudig voorbeeld, dat veel mensen zullen herkennen. Je bent een gevoelig kind en raakt snel geëmotioneerd van bepaalde zaken. Ouders, vrienden of anderen zeggen dat je een watje bent. Je krijgt een stempel opgedrukt en vindt dat niet leuk. Je wilt in het bijzijn van deze mensen je emoties niet meer laten zien en gaat ze uiteindelijk onderdrukken.

Er zijn ook voorbeelden van mensen die op een veel dieper niveau onderdrukt zijn. Bijvoorbeeld door mishandeling of aanranding binnen het gezin of door een familielid, een vriend of kennis. Wanneer de mishandelaar niet aan de buitenwereld kenbaar durft te maken dat hij dit misdrijf heeft gepleegd, wordt het slachtoffer vaak bedreigd als deze er ook maar iets over vertelt. Hier worden dus twee zaken onderdrukt. De angst voor bedreiging en de emoties die horen bij de mishandeling. De gevolgen hiervan uiten zich op latere leeftijd altijd, in welke vorm dan ook. Vaak wordt het onderdrukte gedrag voortgezet naarmate men ouder wordt, alleen al vanwege het feit dat men zich schaamt om het gebeurde alsnog naar buiten te brengen of omdat men bang is dat de bedreiging blijft bestaan.

Een andere vorm van onderdrukt gedrag is dat een mening of gedachte over iets afgekraakt wordt door ouders. Alles wat je ouders zeggen, geldt als de ultieme waarheid en wat je zelf denkt, deugt niet, klopt niet of is onuitvoerbaar. Het is spijtig voor de ouders, maar kinderen weten vaak gevoelsmatig beter dan zij wat goed voor hen is. Het gevoel van een kind is veel zuiverder en wanneer ouders kinderen onderdrukken, is dat vaak een gevolg van het feit dat de ouders vroeger zelf zijn onderdrukt.

Onderdrukt gedrag kan ook ontstaan wanneer een kind steeds klappen krijgt als het iets niet goed genoeg doet. En niet alleen het doen van dingen, ook het denken aan bepaalde onderwerpen denken sommige ouders er wel uit te kunnen slaan; een pure vorm van mishandeling.

Vroeger kwamen mensen er pas na vele jaren huwelijk achter dat ze homoseksueel of lesbisch waren, waardoor hun huwelijk stukliep. In hun jeugd was het een schande wanneer je fijne gevoelens had voor de eigen sekse en daardoor hebben zij hun gevoelens jarenlang onderdrukt. Het was niet zozeer de schaamte voor zichzelf, maar voor wat anderen ervan zouden denken. Schaamte voor hun ouders en de angst dat hun ouders erop aangekeken werden. Tegenwoordig is dat gelukkig anders. Mensen wennen aan het feit dat er homo's en lesbiennes zijn en dit feit wordt algemeen geaccepteerd. Nu men gemakkelijker voor zijn geaardheid uit kan komen, geeft dit een grote mate van innerlijke bevrijding.

VERLATINGSANGST

Verlatingsangst kan zich op vele manieren manifesteren. Een kind dat te vondeling is gelegd, kan uiteraard last hebben van verlatingsangst. Dit lijkt het meest voor de hand liggende voorbeeld. Maar een kind dat direct na de bevalling bij de moeder weggehaald en in een couveuse gelegd wordt, kan ook last hebben van verlatingsangst. Verlatingsangst kan ook optreden bij een kind dat veel alleen gelaten wordt, of dat vaak door andere mensen verzorgd wordt, omdat de ouders dat niet kunnen, hiervoor geen tijd hebben, of het om wat voor reden dan ook niet doen.

Behalve verlatingsangst vertonen deze kinderen vaak ook een bindingsprobleem. Doordat ze door anderen of door meer mensen zijn grootgebracht, hebben ze niet of nauwelijks de ouder-kindrelatie ervaren. Er is nooit een vertrouwensband opgebouwd, en ze zullen zich daarvoor op volwassen leeftijd niet zo snel binden. In extreme gevallen kan dit ook de reden zijn dat deze mensen zich juist heel sterk aan hun partner hechten uit angst deze te verliezen. Dit kan zelfs zo ver gaan dat ze zich volledig afhankelijk gaan opstellen. Daarnaast zijn er mensen die zich juist heel extreem onafhankelijk opstellen. Je ziet in deze gevallen vaak extreme uitersten optreden. Men zal eerst een middenweg moeten vinden voordat er plaats is voor vertrouwen.

BRILLEN EN BEUGELS

Mensen die van kind af aan een bril of enige tijd een beugel hebben gedragen, zijn vaak gepest. Brillen met dikke glazen werden vroeger jampotglazen genoemd. Veel mensen die in hun jeugd zo'n bril moesten dragen, zijn op latere leeftijd lenzen gaan gebruiken om niet gepest te worden. Vroeger hadden kinderen met een zogenaamde buitenbeugel ook last van pesterijen, ze werden vaak 'beugelbekkie' genoemd. Tegenwoordig is het pesten vanwege brillen en beugels sterk afgenomen en wordt het gebruik van een bril of een gebitsbeugel als vrij normaal beschouwd. Het is tegenwoordig zelfs 'in' als je een bril of beugel draagt.

EEN FLINK POSTUUR

Mensen die als kind wat flinker waren dan andere kinderen, werden vaak voor dikkerd uitgescholden. Nogal wat kinderen zijn daardoor al jong een dieet gaan volgen of kregen, toen ze wat ouder waren, anorexia of boulimie. Helaas is de last die deze kinderen tegenwoordig ondervinden in relatie tot vroeger niet minder geworden, zoals bij het dragen van brillen en beugels, maar lijkt het zelfs erger te worden. Het gaat niet zozeer om het feit dat deze kinderen er last van hebben gepest te worden omdat ze te dik of te zwaar zijn, maar om het feit dat deze jonge pubers zichzelf te dik vinden. Zelfs de slanke pubers vinden zichzelf nog te dik.

Ikzelf herken mij daarin, omdat ik mijzelf al op mijn dertiende jaar op dieet heb gezet. Niet omdat dat moest, maar omdat ik gepest werd. Als ik kijk naar foto's van vroeger dan was ik helemaal niet te zwaar. Ik was wel ietsje flinker dan andere kinderen, maar niet overdreven. Helaas zie je dat als kind niet. Door alle diëten die ik gevolgd heb, ben ik nu werkelijk te zwaar, want diëten helpen helemaal niet. Ze veroorzaken alleen maar een jojo-effect, waardoor je steeds zwaarder wordt.

Ik heb de afgelopen jaren hard gewerkt aan mijn vertrouwen en eigenwaarde, zodat ik nu totaal geen last meer heb van mensen die niet verder kunnen kijken dan alleen

de buitenkant. Maar niet iedereen kan dat en die mensen hebben door hun uiterlijk of gewicht een grote deuk in hun eigenwaarde en zelfvertrouwen opgelopen. Er zijn mensen die zich keer op keer op een streng dieet zetten, terwijl anderen juist dikker worden en ter bescherming een schild opbouwen. Zij verschuilen zich achter het eten. Voelen ze zich te min, dan gaan ze eten. Voelen ze zich blij, dan gaan ze ook eten. Het zijn emotionele eters, en dat kan in sommige gevallen extreme vormen aannemen.

In beide gevallen stelt men zich destructief op. Zware diëten zijn gevaarlijk, anorexia en boulimie kunnen zelfs levensbedreigend zijn, maar zover gaan dat je lichaam je bijna niet meer kan dragen door zwaarlijvigheid, ook. Het is heel belangrijk om in dat geval vertrouwen en eigenwaarde voor jezelf te ontwikkelen. Ik kan je uit ervaring vertellen dat, wanneer je over zelfvertrouwen en eigenwaarde beschikt, het helemaal niet uitmaakt wanneer je een kledingmaatje meer nodig hebt. Ook zal een poging om af te vallen veel gemakkelijker verlopen wanneer het je niet uitmaakt of het lukt. Als je maar gezond eet en niet zo veel snoept, lukt het afvallen vaak bijna vanzelf.

Er zijn mensen die denken dat wanneer zij het 'juiste' postuur hebben, ze daardoor beter geaccepteerd worden. Helaas is dit niet waar, want het postuur zegt niets over wie iemand werkelijk is. Als iemand je niet accepteert om wie jij werkelijk bent, is zo iemand je vriendschap niet waard en omdat die persoon alleen naar het uiterlijk kijkt, is deze ook nog kortzichtig. Ik ken iemand die heel wat kilo's te zwaar was en het gevoel had dat hij niet geaccepteerd werd omdat hij te dik was. Indertijd is hij meer dan 20 kilo afgevallen en toen hij daarna bij mij kwam vertelde hij dat hij nu nog niet geaccepteerd werd. Dit wil niet zeggen dat iemand dik moeten blijven, want dat kan heel slecht zijn voor iemands gezondheid, dus tegen iemand werken. Het is alleen maar goed om af te vallen wanneer iemand dat zelf wil en niet omdat een ander dat graag wil zien gebeuren. Wanneer iemand zelf wil afval-

len, zal dat ook resultaat hebben, maar doet men dat voor een ander, dan zullen de afgevallen kilo's er snel weer aankomen.

RESPECT

Mensen die voor anderen geen respect hebben, beschikken vaak zelf over weinig of geen gevoel van eigenwaarde en vertrouwen. Wat verstaan we eigenlijk onder respect? Respect betekent eerbied, iedereen in zijn waarde laten, iemand nemen zoals hij is in zijn volledige zijn, zowel aan de binnen- als aan de buitenkant. Iemand die geen respect voor zichzelf heeft, kan ook een ander niet respecteren. Maar het kan ook zo zijn dat iemand heel respectvol jegens een ander is, en toch geen eigenwaarde of vertrouwen heeft. Dit klinkt misschien erg tegenstrijdig, maar deze mensen zien zichzelf als mindere en kijken op tegen anderen. Dit kan soms zo ver gaan dat zij zich vergelijken met een ander en zich daardoor nog minder gaan voelen, omdat zij zich niet kunnen meten met die ander. Zo iemand zal er alles aan doen om op die ander te gaan lijken, zowel qua uiterlijk als in gedrag. Het kan lang duren voordat dit proces doorbroken wordt, omdat deze persoon totaal vergeten is wie hij werkelijk is. Wanneer je steeds maar geweest bent wie je niet bent, is het moeilijk om uit te zoeken wat jij zelf leuk vindt, mooi vindt, voelt, etc. Maar zodra je de eerste stap gezet hebt, heb je ook de eerste stap naar zelfrespect genomen.

VEROORDELING DOOR ANDEREN

Iemand die constant door een ander verbeterd wordt in taal, spraak, gedrag en andere dingen, wordt in feite voortdurend veroordeeld. Hierover hebben we het al eerder gehad. Vaak is degene die veroordeelt zelf niet zo goed in die dingen. De veroordeelde vormt een spiegel voor de veroordelende persoon en dat vindt de laatste niet zo leuk. Hij doet dat zeker niet bewust, maar de ander ervaart dat op een onbewust niveau wel degelijk. De veroordelende persoon heeft dus minder eigenwaarde en zelfvertrouwen en fixeert zich daarom op een ander en zijn 'fouten'. Wat hij eigenlijk doet, ziet hij zelf niet, hij richt de spiegel als het ware op zichzelf. Wanneer

die ander dan ook nog niet doet wat hij zegt, verandert de spiegel in een lastpost, waar hij kwaad op wordt.

De veroordeelde kan hierdoor ook steeds minder eigenwaarde en vertrouwen krijgen. Het wordt voor hem erg moeilijk om zelf nog een eigen mening te hebben of te creëren. Hij gaat steeds meer aan zijn eigen ideeën twijfelen, waardoor zijn vertrouwen in zichzelf steeds verder afneemt. Hij gaat tot overmaat van ramp ook alles nog zo doen zoals de veroordelende wil, waardoor hij steeds meer van zichzelf kwijtraakt. Hij weet na verloop van tijd niet meer wie hij werkelijk is en wat hij zelf eigenlijk goed vindt en wat niet. Hij heeft geen eigen mening meer, doet alleen nog maar wat anderen zeggen en denkt dat iedereen het beter weet dan hij. Hierdoor ontstaat ook nog een minderwaardigheidscomplex en dat maakt de zaak nog gecompliceerder.

TEGENSLAGEN

Mensen die heel veel tegenslagen hebben meegemaakt, hebben ook last van een gebrek aan eigenwaarde en vertrouwen. Vaak komt dit doordat zij niet goed met hun tegenslagen weten om te gaan. Ze raken vaak in een slachtofferrol, die moeilijk te doorbreken is. Dit slachtoffergedrag kan echter ook van pas komen. Het trekt medelijden aan. Maar de gedachte dat degene met wie we medelijden hebben, zich beter voelt en meer vertrouwen en eigenwaarde krijgt, is helaas niet juist.

Wanneer we stoppen met medelijden met iemand te hebben, zakt deze persoon in een heel diep dal. Hij ziet het allemaal niet meer zitten en voelt zich nog meer slachtoffer. Hij zal iemand anders zoeken die wel medelijden met hem heeft. Zonder medelijden voelt hij zich niemand, want hij weet niet dat eigenwaarde en zelfvertrouwen van binnenuit komen.

Er zijn ook mensen die juist zo gesterkt worden door tegenslagen, dat zij een enorm goed gevoel over zichzelf ontwikkelen. Zij hebben wel vertrouwen en eigenwaarde opgebouwd, juist omdat zij zo veel hebben meegemaakt

in hun leven. Zij zijn erdoor gesterkt en hebben de oorzaken van de problemen ingezien. Zij hebben ook geen medelijden met anderen die ook veel tegenslagen hebben gehad, maar proberen hen juist op te beuren met goede adviezen teneinde ze op de goede weg te helpen en te laten zien dat het ook anders kan. Zij geven anderen ook niet de schuld van hun tegenslagen. Zij kijken naar de problemen en gaan vervolgens aan de slag om ze op te ruimen of aan te pakken, terwijl een slachtoffer juist bij de pakken neer gaat zitten.

Het kan ook voorkomen dat iemand zich voor de buitenwereld voordoet als iemand die tegenslagen heel goed aankan, terwijl dit in werkelijkheid helemaal niet het geval is. Omdat anderen tegen hem opkijken, voelt hij zich beter en zal hij nog meer doen om te laten zien dat hij het allemaal zo geweldig goed kan. Deze persoon kan niet zonder tegenslagen en ellende, omdat hij juist daarmee aandacht en respect van anderen ontvangt. Wat hij eigenlijk doet, is zichzelf uitputten totdat hij erbij neervalt. En als dat moment is aangebroken, reageren de mensen die eerst zo veel respect voor hem hadden, heel verward. Hij kon de hele wereld toch immers aan. Hun respect verdwijnt en ze raken teleurgesteld in hem. Dit verlies van respect komt voort uit angst, omdat ze inzien dat hun dit ook kan overkomen. Ook in dit geval is de ene persoon de spiegel voor de ander. En het laat tevens zien dat wij allemaal kwetsbaar zijn. We zijn bang voor anderen die bepaalde situaties niet goed aankunnen, want dat geeft ons een idee van de realiteit. En we wensen geen realiteit, want we verlangen naar een ideaalbeeld. We willen graag iemand waaraan we ons vast kunnen houden of aan op kunnen trekken, zodat we onze eigen tekortkomingen kunnen vergeten. Wat we daarbij vergeten, is het feit dat het hele leven één grote illusie is, en dat niets is wat het lijkt.

ANGST EN TWIJFEL

Angst en twijfel zijn sterk aan elkaar verwant. Twijfel is een vorm van angst die je tegenhoudt de dingen te doen die je zou willen doen, waardoor je in feite niets onder-

neemt. Alles wat we in dit hoofdstuk onder de noemer angst vermelden, geldt ook voor twijfel. Angst kan je grootste vijand zijn, maar ook een goede dienaar of leraar. Angst vormt voor velen een rem, die zo sterk kan zijn dat deze het gevoel van vrijheid volledig wegneemt. Om vrijheid te ervaren, zul je je moeten losmaken van angst.

De meest voorkomende vorm van angst, is angst voor het onbekende. Wanneer je iets wilt doen en je bent bang dat het mislukt, of als je niet weet wat het voor uitwerking zal hebben of wat het met je gaat doen, rem je jezelf volledig af voor dingen die wel eens heel goed voor je zouden kunnen zijn. Vraag jezelf in dat geval af waarom je bang bent. Accepteer dat je bang bent. Wat houdt je tegen om de dingen te doen die je graag zou willen? Is dat omdat je niet weet hoe het uitpakt? Wanneer je het niet probeert, zul je het ook nooit weten.

Angst kent vele redenen en oorzaken. Het kan voortkomen uit je kindertijd, bijvoorbeeld omdat je bang bent voor dezelfde dingen waar je vader of moeder bang voor was. Er zijn mensen die bang zijn voor kleine ruimten, straatvrees hebben of lijden aan andere fobieën. Angst is een echte ziekemaker wanneer je er niet goed mee weet om te gaan. Je zou angst juist moeten gebruiken als waarschuwingssignaal, om voorzichtig te zijn wanneer dat nodig is. Bijvoorbeeld in een gevaarlijke situatie, waarin je de keuze moet maken tussen vechten of vluchten. In alle andere gevallen zul je je angst moeten leren overwinnen en accepteren, wil je ooit vrijheid ervaren. Angst veroorzaakt zulke sterke beperkingen dat je jezelf daardoor volledig isoleert van andere mensen, of ervan afziet om dingen te ondernemen die je een prettig gevoel kunnen opleveren. Ik geef toe dat angst een van de moeilijkste gevoelssituaties is om vanaf te komen, vooral angst voor het onbekende. Omdat je de uitkomst niet weet, durf je vaak iets niet te ondernemen. Daarmee beperk je jezelf en je spirituele groei en dat is erg jammer.

Angst kan ook meegenomen zijn uit een vorig leven. Dan is er sprake van een heel oud karma, waar je uit moet

zien te komen. Om van angst af te komen, is veel tijd nodig. We worden te veel en te vaak geconfronteerd met dingen die ons beangstigen. Zo is angst voor de dood een onderwerp waar veel mensen niet over uitgesproken raken. Mensen die angstig zijn voor de dood, dragen dit als een echte last. Vaak lijden ze aan een ziekte die te maken heeft met een verzoening met de dood. Alleen door zich volledig over te geven, zal het lukken de doodsangst te overwinnen en zal ook de ernst van de ziekte af kunnen nemen. Wanneer jij je hierin persoonlijk herkent, kun je denken: oké, ik verzoen mij met de dood. Maar de gevoelens die je krijgt op het moment dat je gaat liggen en je overgeeft aan het universum, aan god of in wie je ook gelooft, kunnen je zo beangstigen dat je er direct weer bang voor wordt.

Angst heeft dus alles te maken met overgave, het loslaten van de controle. Totaal geen controle over onszelf hebben, is haast ondenkbaar, maar toch is het de enige manier om van angst af te komen. Het lezen hierover is niet angstwekkend en erover denken ook niet, maar je daadwerkelijk overgeven, dat is iets anders. Wanneer je niet in staat bent je over te geven en van je angsten af te komen, belemmer je je spirituele groei.

Het volledig overwinnen van angst kan maanden of zelfs jaren duren. (Er zijn uitzonderingen en die mensen zijn in een mum van tijd van hun angsten af.) En als je voor meer dingen bang bent, zul je die dingen een voor een moeten aanpakken. Vroeger vond ik mijzelf een echte angstaas, maar dat heb ik langzaam aangepakt en tegenwoordig is een aanzienlijk aantal van mijn angsten verdwenen. Dit geeft mij veel ruimte voor nieuwe dingen en daardoor ook verlichting, maar nog geen echte vrijheid. Echte vrijheid krijg je pas wanneer alles is opgeruimd en je met volledig vertrouwen en volledige overgave openstaat voor alle dingen die op je pad komen.

De angst voor muizen of spinnen is klein, maar angst voor de dood, angst om uit het huis te gaan of engtevrees zijn echte grote angsten, waar je in je eentje niet altijd vanaf kunt komen. Daar zul je hulp bij nodig hebben. Het is de

bedoeling dat je voor jezelf al je angsten op een rijtje zet. Begin bij de kleine angsten, steeds één tegelijk. Als je na een tijd alle kleine angsten hebt aangepakt, begin je met de grote angsten, en ook nu weer steeds één tegelijk. Pak ze niet allemaal tegelijk aan. Dan loop je namelijk het risico nog angstiger te worden. Het aanpakken van de angst komt dan steeds verder van je af te staan, doordat de angst je te zeer gaat overheersen. Je ziet er steeds meer tegenop om eraan te beginnen, omdat het je bang maakt.

ONZEKERHEID

Onzekerheid is ook een vorm van angst en je kunt het tevens zien als 'familie' van de twijfel. Je kunt je op allerlei manieren onzeker voelen, bijvoorbeeld wanneer je in gezelschap verkeert en onzeker bent over je manieren of uiterlijk, wanneer je moet spreken en iedereen naar je kijkt, als je een examen af moet leggen, etc. Onzekerheid kan ook opspelen in de puberteit of in combinatie met hormonale ziekten of klachten. Onzeker zijn is een duidelijke indicatie van het feit dat iemand niet over zelfvertrouwen of eigenwaarde beschikt. Veel mensen die onzeker zijn, zeggen dat anderen alles beter kunnen dan zichzelf. Wanneer je iemand die onzeker is, iets laat doen wat hij denkt niet te kunnen, zul je soms versteld staan van het resultaat. Het is dan ook zo dat iemand in feite alles kan wat hij wil.

Kijk eens naar iemand die een bepaald werk uitvoert en zeg tegen jezelf: dat kan ik ook. Probeer het ook werkelijk en je zult zien dat in sommige gevallen het resultaat verbluffend is. Maar soms ook niet en in dat geval kun je twee dingen doen: je kunt het nog eens proberen, net zo lang tot je het ook kunt, of je kunt het laten voor wat het is en accepteren dat je het echt niet kunt. Wanneer je het inderdaad niet kunt, hoeft dat je niet onzeker te maken, want je kunt ook gewoon accepteren dat het zo is. Je hoeft immers niet alles te kunnen in het leven. Het klinkt misschien tegenstrijdig met de uitspraak: je kunt alles wat je maar wilt. Maar als iets je niet ligt, of je interesse niet heeft, dan zul je het misschien wel kunnen, maar raakt

het je niet. Je zult dan ook niet het resultaat behalen dat een ander behaalt, die het wel interesseert.

Het kan echter ook zijn dat je iets inderdaad niet kunt, omdat je het helemaal niet wilt leren. Je weet dan dat jouw talenten ergens anders liggen. Werk in dat geval aan je eigen talenten en blink uit in datgene waar je goed in bent. Laat je niet onzeker maken door de dingen die je niet denkt te kunnen. Onzekerheid beperkt je in je hele zijn en zorgt ervoor dat je zelfvertrouwen zeker niet terugkomt. Laat onzekerheid voor wat het is en ga voor alle dingen die je wel zou willen doen.

GEZONDHEID

Gezondheid kan een sterke invloed hebben op iemands vertrouwen en gevoel van eigenwaarde. De uiterlijke verschijnselen van een aandoening, bijvoorbeeld zware brandwonden, grote wijnvlekken, kaalheid na chemotherapie of overmatige haargroei bij vrouwen, littekens of moedervlekken, kunnen heel wat onzekerheid veroorzaken. Veel mensen hebben een oordeel over hoe iemand eruitziet. Maar er zijn ook ziekten die uiterlijk niet zichtbaar zijn, maar die inwendig wel degelijk aanwezig zijn. Wanneer iemand ziek is en daar veel last van heeft, maar dit aan de buitenkant niet te zien is, loopt hij de kans voor een aansteller of aandachtstrekker aangezien te worden. Mensen oordelen ook in deze gevallen vaak veel te snel. Denk maar eens na over de vraag: Ben jij de oordeler of ben je de veroordeelde?

SCHULDGEVOELENS

Het zichzelf opleggen van een schuldgevoel, is een van de slechtste eigenschappen die de mens bezit. Schuldgevoelens wekken absoluut geen zelfvertrouwen en eigenwaarde, maar brengen iemand daar alleen maar verder vanaf. Je kunt je over ieder ding dat je ooit fout gedaan hebt, wel schuldig voelen, maar gedane zaken nemen geen keer. Wat je wel kunt doen, is ervoor zorgen dat je de volgende keer niet meer dezelfde fout maakt. Leer dus van je fouten.

Schuldgevoelens kunnen al in de vroegste jeugd zijn ontstaan. Bijvoorbeeld wanneer je tijdens je kinderjaren vaak hebt moeten aanhoren dat je ouders ziek van je werden, omdat je niet naar hen luisterde, of wanneer je niet deed wat er van je verlangd werd. Op het moment dat een van je ouders daadwerkelijk ziek wordt, voel jij je misschien onbewust schuldig. Een schuldgevoel dat sluipend begint, maar steeds erger kan worden. En wanneer je ouders op een dag komen te overlijden, vind je mogelijk dat ook dat jouw schuld is.

Deze vorm van schuldgevoel kan je zelfs ziek maken en het kan lang duren voordat je ervan afkomt. Het is een ware last, maar wanneer je je realiseert wat er werkelijk gebeurt is, besef je dat het niet jouw last, maar die van je ouders was. Om van je schuldgevoel af te komen, kun je jezelf weer de bekende vragen stellen. Vervolgens kun je een vergevingssessie houden, die later in deze cursus beschreven wordt. Zoek al je schuldgevoelens op en pak ze een voor een aan. Het kan heel wat tranen kosten, maar dat is het dubbel en dwars waard. Het geeft zo veel verlichting en er komt zo veel vrijheid voor in de plaats.

AANRANDING OF VERKRACHTING

Aanranding en verkrachting lijken wat hun beleving betreft, sterk op elkaar. In beide gevallen wordt iemand tegen zijn wil in aangeraakt. En of de daad nu werkelijk verricht is of dat het alleen tot een poging gekomen is, het kwaad is al geschied. Emotioneel wordt iemand door de ongewenste aanraking volledig van zijn stuk gebracht. Het vertrouwen in zichzelf, maar ook zeker in anderen, wordt er ernstig door geschaad, terwijl ook het gevoel van eigenwaarde heel wat schade oploopt. Vaak denken mensen die een aanranding of verkrachting hebben meegemaakt, dat ze daar zelf ook schuld aan hebben. Dat schuldgevoel ontstaat meestal door een opmerking van iemand uit de omgeving of van de dader en komt nog eens bovenop de emotionele schade die men opgelopen heeft.

Een waar gebeurd voorbeeld gaat over een vrouw die regelmatig uitdagend gekleed naar feesten ging. Iemand zei tegen haar dat wanneer haar iets zou overkomen, zij daar later niet over moest zeuren, want ze had er dan zelf om gevraagd. Uiteindelijk werd ze aangerand en haar schuldgevoel jegens zichzelf groeide met de dag. Ze heeft van het gebeurde nooit aangifte gedaan en heeft niemand iets gezegd, omdat ze vond dat zij er zelf schuld aan had. Zij heeft echter het recht zich te kleden zoals zij dat zelf wil. Niemand heeft het recht om een ander, hoe uitdagend die misschien ook gekleed is, zonder toestemming aan te raken. In een dergelijk geval zie je vaak een combinatie van angst, schuld en pijn, die korte of langere tijd verborgen blijft. Er zijn dus meerdere factoren in het spel die het vertrouwen en de eigenwaarde kunnen verstoren en schaden.

MISHANDELING

Mishandeling is een ervaring die veel mensen is overkomen, zonder dat zij dit werkelijk beseffen. Daarbij kan sprake zijn van geestelijke en/of fysieke mishandeling. In beide gevallen is er - al dan niet zichtbaar - schade opgelopen. Mensen die mishandeld zijn, zeggen wel vaker dat de blauwe plekken weer overgaan, maar de geestelijke last blijven ze bij zich dragen. Hun zelfvertrouwen en eigenwaarde zijn zo sterk gedaald dat zij vaak in therapeutische behandeling moeten om inzicht te krijgen in hun mogelijkheden om te helen.

Er zijn ook mensen die op eigen kracht uit hun problemen komen en zich daarin zo sterken dat zij later zelf anderen mishandelen. Zij denken dat ze over eigenwaarde en zelfvertrouwen beschikken, maar helaas is dat niet zo, ze hebben de rollen slechts omgedraaid. Dit gebeurt gelukkig niet bij iedereen, maar de groep mensen die het wel overkomt, is helaas toch tamelijk groot. Meestal komt dit doordat de persoon in kwestie geen goede opvang of begeleiding heeft gehad.

HET KRIJGEN VAN KINDEREN

Kinderen krijgen, moeder en vader worden, is voor veel mensen een natuurlijke gebeurtenis. Maar niet iedereen ervaart dit zo eenvoudig. Veel vrouwen zie je vol zelfvertrouwen aan de weg naar hun eerste kindje beginnen. Ze zien het al helemaal voor zich hoe ze het kind gaan opvoeden. Maar op het moment dat het kind geboren is, raakt het zelfvertrouwen op de achtergrond, vooral bij het eerste kind.

Er zijn vrouwen die alles op hun gevoel doen en zich helemaal thuis voelen in het moederschap. Maar er zijn er ook die zich geen raad weten zodra ze hun eerste kindje in de handen hebben. Vooral wanneer het kind vaak huilt, levert dat problemen op. Ze vragen zich af wat er aan de hand is, want het kind heeft gedronken, een luier gehad, geslapen en is geknuffeld. Al het denkbare is gedaan en toch huilt het kind. In veel gevallen weten anderen prima te vertellen hoe ze dit moeten aanpakken, maar het kindje blijft huilen. Het meest ergerlijke voor zo'n moeder is het feit dat de goedwillende adviseurs op een gegeven moment weer naar huis vertrekken en zij met het huilende kind achterblijft.

Er zijn ook moeders die geen echte binding met hun kind ontwikkelen in de eerste fase na de bevalling. Dit kan het geval zijn wanneer het kindje direct na de bevalling bij de moeder wordt weggehaald, bijvoorbeeld omdat het te vroeg geboren is. Als de moeder het kind dan eindelijk na uren wachten terug kan zien, ligt het in een couveuse, waarvan er wel tien netjes in een rij staan. De kans bestaat dat het zien van haar baby de moeder niets doet en wanneer de verpleegkundige zou zeggen dat een van de andere baby's haar kind was, zou ze dat misschien ook wel geloven.

Pas na de geboorte van haar tweede kind zal deze vrouw werkelijk ervaren wat het is om een binding te hebben met haar kind en beseffen wat ze gemist heeft bij haar eerste kind. Dergelijke situaties kunnen de aanleiding zijn voor schuldgevoelens, angst en twijfel, gebrek aan zelfvertrouwen en eigenwaarde en onzekerheid.

ANDERE VOORBEELDEN

Je hebt in deze les over een aantal situaties gelezen waarin je mogelijk jezelf herkent. Maar het kan ook zijn dat er specifieke situaties zijn die je hebt meegemaakt. Beschrijf die specifieke situaties voor jezelf en probeer je te realiseren wat die voor je betekend hebben. Al deze situaties, deze traumatische ervaringen, hebben een grote invloed op je toekomst. Als je al wat ouder bent, heb je dit waarschijnlijk wel ervaren, want het kan een groot deel van je leven beheerst hebben.

Voer nu de volgende oefeningen uit en ruim datgene op wat je kwijt wilt. Neem hier vooral de tijd voor, bijvoorbeeld door iedere maand met één onderwerp bezig te zijn. Laat dit onderwerp naar boven komen, teneinde het te elimineren, zodat het niet langer je leven beheerst. Vergeten zul je een bepaalde ervaring nooit, maar deze hoeft niet langer de overhand op je leven te hebben. Je gaat het gebeurde uiteindelijk zien als een les die je afgerond hebt.

Nu je gelezen en misschien ook gevoeld hebt wat al die gebeurtenissen met je kunnen doen, is het goed je te realiseren dat dit allemaal uiterlijkheden zijn. Pesten bijvoorbeeld is iets wat van buitenaf komt en niet binnenin jou zit. Het gebeuren komt weliswaar bij je binnen doordat je het toelaat, maar van nature zit het niet in je. Het wordt door iemand anders in jouw aura geplakt, maar je moet er natuurlijk wel vanaf.

Zelfvertrouwen is een gevoel dat binnenin je zit en ook je eigenwaarde komt van binnenuit. Het is dus de bedoeling dat je meer bij jezelf naar binnen gaat en alle negatieve zaken naar buiten stuurt, zodat je van binnen ruimte krijgt voor zelfvertrouwen en eigenwaarde.

Oefening

Kruis een aantal van de hiervoor genoemde voorbeelden aan waarin je jezelf herkent of doe dit bij een of meer gebeurtenissen die je zelf hebt meegemaakt, maar die in deze les niet beschreven zijn. Beantwoord daarna de

vragen die hierna beschreven staan en wees daarbij vooral eerlijk tegen jezelf. Eerlijkheid is namelijk een eerste vereiste om van je probleem af te komen.

- In hoeverre heb ik nog last van mijn (jeugd)trauma in het leven zoals ik het nu leef?
- Heeft het voor mij nut dat ik mij daardoor nog langer laat beïnvloeden?
- Krijg ik meer aandacht als ik er nog langer aan vast blijf houden?
- Ben ik bang dat ik minder aandacht krijg als ik deze trauma's achter me laat?
- Ben ik bang voor nieuwe dingen?
- Wie ben ik zonder deze problemen?
- Vinden mensen mij nog aardig als ik geen problemen meer heb?
- Vinden mensen mij nog aardig als ik aan deze problemen vasthoud?
- Vind ik mijzelf nog aardig als ik geen problemen meer heb?
- Vind ik mijzelf nog aardig als ik aan deze problemen vast blijf houden?
- In hoeverre heb ik zelfvertrouwen als ik deze trauma's achter me laat?
- In hoeverre stijgt mijn eigenwaarde als ik deze trauma's achter me laat?

Deze vragen lijken op het eerste gezicht misschien zinloos, maar toch is het heel belangrijk om ze een voor een toe te laten tot je gevoel. Voel diep in je buik wat

de vraag met je doet. Laat je innerlijke eerlijkheid naar boven komen. Mocht je een trauma hebben dat in deze les niet besproken is, dan kun je toch deze vragen stellen. Wanneer je jezelf de tijd gunt om hier even bij stil te staan, kom je erachter waar een deel van je probleem ligt. Ik zeg specifiek een deel van je probleem, omdat het niet het gehele probleem omvat en oplost.

Om zelfvertrouwen en eigenwaarde te krijgen, is het belangrijk dat je keuzen gaat maken, keuzen waar alleen jij verantwoordelijk voor bent.



Deze minicursus is een module uit de SORAG cursus Werken aan je Spirituele Ontwikkeling.

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar www.sorag.nl en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

