

Minderwaardigheid

We spreken over een gevoel van minder zijn. Minder dan een ander, minder dan we willen, minder dan wij denken te zijn. Het hoort in het rijtje thuis van onzekerheid, twijfel, machteloosheid, faalangst met Angst als het grootste onderliggende gevoel.

Wat gebeurt er bij Angst?

In de hersenen zit een klein gebiedje dat wij de amandelkern noemen (amygdala). Het is een onderdeel van ons limbische systeem in de hersenen, met andere woorden onze emoties worden aangestuurd en/of gereguleerd in dat systeem. Bij angst kan er ook vanuit het lichaam direct signalen ontvangen worden om te handelen. Of het wordt vechten of het wordt vluchten. Pas later volgt de signalering in de hersenen. Ons lichaam voelt als het ware angst in onze huid kruipen en van daaruit volgt een reactie.

De reactie die volgt is vaak of vluchten of vechten. Er is een groot verschil in uitvoering tussen deze twee keuzes. In ieder geval maakt het lichaam (o.a. in de bijnier) adrenaline aan. Dit is een van de belangrijke hormonen die je nodig hebt. De vraag is ga je vluchten, dan stroomt de adrenaline naar je benen of ga je vechten, dan stroomt het naar je armen en handen. De buik maakt zich vrij om de enorme hoeveelheid zuurstof in je lichaam op de juiste plaatsen te krijgen. Je darmen nemen minder zuurstof op. Als de hormonen naar benen stromen, merk je dat vaak ook in je gezicht. Je hoofd loopt letterlijk rood aan, net zoals bij boosheid of woede.

Of je vlucht of vecht heeft ook een verschillende uitwerking bij beleving van minderwaardigheid. Je kunt je voorstellen, dat je geboorte al het een en ander meebrengt in de genen die je hebt geërfd van je vader en moeder. Dit is niet doorslaggevend. Je opvoeding maakt het of je je liever terugtrekt of dat je in de aanval gaat (overcompensatie).

Verschil in beleving bij minderwaardigheid:

Heb je jezelf geleerd je terug te trekken, omdat dit veiliger voor je was, dan kan de beleving van minderwaardigheid letterlijk terugtrekken betekenen. Tijdens de jeugd merk je al dat strijden om te mogen zijn wie je bent, geen zin heeft. Vaak ben je daarvoor afgestraft of heb je geen aanleg verworven om te strijden. Je voedt je minderwaardigheid als het ware met je terug te trekken, het liefst in je schulp, naar je kamer, weg van mensen. Als je in je latere leven problemen hebt met sociale contacten, kan minderwaardigheid een rede zijn die erachter schuil gaat. Soms kan het zover gaan, dat je een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis kunt ontwikkelen. Vanuit de DSM IV definieert men ontwijkende persoonlijkheidsstoornis als volgt:

Als een aanhoudend patroon aanwezig is van sociale geremdheid, gevoelens van minderwaardigheid en een overgevoeligheid voor negativiteit of negatieve beoordeling. De stoornis uit zich in de vroege volwassenheid in verschillende situaties.

De diagnose kan worden gesteld als er sprake is van 4 of meer van de volgende situaties:

- De persoon vermijdt activiteiten waarbij veel persoonlijk contact optreedt uit angst voor kritiek of afkeuring/afwijzing;
- De persoon heeft behoefte om met mensen om te gaan, maar is hier door angstigheid moeilijk toe in staat tenzij hij/zij er zeker van is geaccepteerd te worden;
- De persoon gaat intieme relaties uit de weg voor vernedering of om belachelijk gemaakt te worden;
- De persoon is geremd in sociale contacten door het gevoel tekort te schieten;
- De persoon ziet zichzelf als sociaal onbeholpen, onaantrekkelijk of inferieur;
- De persoon is buitengewoon terughoudend om risico's te nemen of nieuwe activiteiten te ontplooien, omdat deze hem/haar in verlegenheid zouden kunnen brengen.

Aan de andere kant is het mogelijk dat je gaat overcompenseren. Nu kies je eerder de weg van vechten, om anderen te overtuigen van je superioriteit of bestaansrecht. Ook hier ontloop je de gedachte, dat je mag zijn wie je bent die je bent. Al op jonge leeftijd ga je de strijd aan met anderen om erkenning te ontvangen. Je ontwikkelt als het ware een pleasegedrag. Je bent afhankelijk geworden van anderen om te zijn wie je bent die je bent. Eigenlijk loop je hier meer van jezelf weg.

Stel je voor als je ouders je niet accepteren wie jij als uniek persoon op deze wereld bent en dat je hun wereldbeeld of zelfbeeld krijgt opgedrongen? Luisteren ouders eigenlijk naar je als klein kind? Mag je van je ouders experimenteren met het leven, met gedachten, met gevoel? Meestal mag dat niet en begint het gevoel van minderwaardigheid, onzekerheid, faalangst, twijfel te manifesteren.

Hoe kun je nu overcompenseren?

Je gaat vechten voor je gelijk, je gaat het mondelinge gevecht aan om je mening neer te zetten. Op dat moment is het van belang dat je iets ontwikkeld om te overleven. Dit overlevingsmechanisme noemt men overcompensatie. Je bent afhankelijk geworden van anderen, terwijl je juist bezig bent je te onderscheiden van anderen. Je begrijpt er vaak niets van, maar als je erkenning ontvangt zul je deze techniek gaan gebruiken in de rest van je leven. Jammer, want je raakt steeds meer van je kern verwijderd en tot overmaat van ramp weet je moeilijk om te gaan met je gevoelsleven. Dat gaat automatisch. Vaak denk je een gevoelsmens te zijn en het woord zegt het al: denk je. Veelal ben je het niet, zelfs ieder contact met je gevoel of je wezenlijke IK, verdwijnt.

Voorbeeld:

Doordat je vroeger niet gehoord werd door je ouders, niet mocht zijn wie je was, niet erkend werd, ontwikkelde je een vecht of vluchtgedrag. Bij vechten hoort het bewijzen van je aanwezigheid op deze aardbol, in dit leven aan anderen. Je wil daar erkenning voor terug. Of je dit realiseert door het groter doen dan je bent, of te gaan liegen, maakt geen verschil, je doet het om erkend te worden. Handig maak je gebruik ervan en je zult verschillende maskers ontdekken van je EGO. Wat je werkelijk voelt bij afkeuring (verdriet) voel je niet, want dat bestaat niet. Je maakt je groter dan je bent. In je sociale contacten, zet je jezelf neer als een plezierig mens. Je past je snel aan en krijgt contact met anderen. Op latere leeftijd is dit mechanisme je overleving geworden om te zijn wie je denkt die je bent.

Contact met je daadwerkelijke gevoel, diep van binnen, raakt steeds verder weg. Je kropt op, je toont je verdriet niet, je krijgt hartkloppingen, hyperventilatie, hartkwalen, borstproblemen op latere leeftijd of je bent verslaafd geraakt aan de geneugten van het leven met diens ellende. We praten nog steeds over overcompensatie bij minderwaardigheid. Je raakt steeds verder weg van gevoel, schaamte, schuld, angst, vreugde en verdriet. Boosheid, ja die ken je maar al te goed (irritaties, frustraties).

In dit scenario komen meerdere drama's naar boven: fysieke, medische problemen; slachtoffer, redder en klager, psychodynamische problemen, aangepast kind. Waarschijnlijk kunnen wij een vorm van perfectionisme wijten aan minderwaardigheidsgevoel.

Of je nu vecht of vlucht, je blijft te maken hebben met de grootste gevoelsmotor ANGST. Angst voor sociale contacten of Angst voor jezelf, je tekorten of te ontdekken wie je daadwerkelijk bent. Gevoel van minderwaardigheid verschuilt zich in vele hoekjes van de samenleving. Aan de ene kant problemen met sociale contacten en aan de andere kant problemen met je eigenwaarde.

Wat kun je eraan doen?

Met psychotherapie kijken wij naar welk gedrag je vertoont. We analyseren je gedrag en dalen uiteindelijk af in je gevoelsleven met als einddoel te kunnen ZIJN wie je bent die je bent. Bij vluchtgedrag krijg je te maken met andere interventies of technieken. Je kunt begrijpen dat spreken over angst in dit geval je niet vaak verder zult helpen. In dit geval is het zoeken naar hulpbronnen in jezelf om eigen erkenning mogelijk te maken. Bij vechten gaat het meestal een andere vorm krijgen. Je kent het begrip Confrontatie beter als geen ander. Door je gedrag te confronteren met je daadwerkelijke gevoel, ontdek je wie je zelf bent. Mag je dan al zijn wie je wil zijn? Meestal is dit proces er eentje van de lange adem. Want het voelt zo vertrouwd om je masker op te zetten, of om je beter voor te doen dan je bent. Stap voor stap kun je in contact komen met je gevoel, wat er werkelijk bij hoort.

Bij beide minderwaardigheden zul je met psychotherapie veel kunnen bereiken.

Ruud van Lent

VL Counseling – oktober 2007 - copyright

Ps. Dit artikel krijgt een vervolg