

VAN MINDERWAARDIGHEIDSCOMPLEX²
NAAR ZELFVERTROUWEN



Els Groeneveld Drost

Inleiding

Ik heb ontdekt dat de meeste mensen in hun jeugd in meer of mindere mate te maken hebben gehad met een minderwaardigheidscomplex.

Het aparte is dat als je er zelf middenin zit, dan lijkt het alsof je de enige bent. Herken je het en erken je het en je gaat erover praten met anderen dan blijkt opeens dat de grote meerderheid van de mensen er last van heeft gehad.

Zo ook ik.

Na een lange jeugd vol onzekerheden en daarna nog eens jaren van onzekerheden, zit ik nu stukken beter in mijn vel.

Inmiddels dik 50, voel ik dat ik veranderd ben. Het grijze muisje wil ik niet meer zijn. En hoef ik ook niet meer te zijn. Van binnen voelt het anders. Zekerder. Schoner. Opener.

Meestal voel ik me goed. Ik leef. Maar af en toe komt er nog wel eens wat twijfel of een licht depressief gevoel boven drijven. Maar het is niet meer zoals vroeger. Het is nu een soort waas over mijn leven, terwijl het vroeger mijn hele leven was.

Vaak heb ik mezelf afgevraagd wat de zin van mijn leven was, nu heb ik zin in mijn leven.

Ik hoop met dit ebook te bereiken dat mensen inzicht in hun minderwaardigheidscomplex krijgen en dat ze de moed hebben om er iets aan te gaan doen.

Els Groeneveld

Inhoudsopgave	pagina
Inleiding	02
Opgesloten in mezelf	04
Uitzitten!?	06
Verantwoordelijkheid nemen	07
Eenheid van lichaam, geest en ziel	07
Een schone luiert	08
Zelfvertrouwen en houden van mezelf	09
Nooit te laat om emoties aan te pakken	10
Zorg eerst voor jezelf	11
Het was het dubbel en dwars waard	11
Leren voelen	12
Het leven is mooi	12
Geen spijt	13
Mijn boodschap aan jou	14
Tips	15
Hulpbronnen waar ik veel aan heb gehad	16
Fijne boeken om te lezen	16

Opgesloten in mezelf

Je zult je afvragen “minderwaardigheidscomplex in het kwadraat”?

Ja, zo was het naar mijn gevoel. Ik voelde me opgesloten in mezelf, alleen, angstig, niet geliefd, niet de moeite waard en oersaai. Dit was volgens mij het ergste minderwaardigheidsgevoel dat iemand kon hebben.

Als ik nu oude schoolfoto's zie ontdek ik dat ik best een knap en leuk meisje was, maar (helaas) heb ik dat nooit geweten. Het is me wel vaak gezegd. Vooral door mijn vader. Maar ik heb hem gewoon nooit geloofd.



Ik ben hier nummer 22.

Tijdens dansles zat ik aan de kant. Niemand wilde met mij dansen. Ik hoorde er gewoon niet bij, het leek wel of ik een besmettelijke ziekte had. Ze zagen mij niet eens, zo voelde het.

Ik verveelde me ook altijd. Had nauwelijks vriendinnen. En als ze er wel waren trok ik me terug omdat ik niet wist wat ik tegen ze moest zeggen en hoe ik met ze om moest gaan.

Het leven ging zijn gangetje. Lagere school. Altijd als laatste gekozen bij gymnastiek. Iedereen had vriendjes en vriendinnetjes en de grootste lol, behalve ik. Maar ik moest gewoon naar school. Ik voelde me daar niet veilig. Het leek net alsof de meeste kinderen vijanden van me waren.

Middelbare school. Naar feestjes durfde ik niet toe. Een enkele keer ging ik wel. Dan deed ik dat om mijn ouders te plezieren, of omdat iemand me had overgehaald te gaan. Tijdens zo'n feestje werd me weer duidelijk waarom ik toch beter niet had kunnen gaan. Niemand wilde met mij praten of dansen. Ik ging dan bij een groepje staan en deed net alsof ik erbij hoorde. Dan viel ik, naar mijn idee, minder op dan dat ik ergens alleen aan de kant stond. Maar iedereen negeerde me. Dat deed me pijn.

Werken. Dat was wel fijn. Daar had ik mijn eigen plaats. Me stil houdend, werd ik wel geaccepteerd. Volwassenen zijn aardig. Het sociale leven bleef karig.

Ik was bang nooit een vriendje te krijgen. Anderen hadden toen ze 16 waren al een vriendje. Maar wie moest mij nou. Gelukkig werd er een jongen waar ik op verliefd was, ik was inmiddels 23, ook verliefd op mij. We gingen trouwen en kregen kinderen. Het leven verliep voor mij zoals het behoorde te gaan. Afgezien dan van het feit dat er weinig mensen waren die met mij wilden omgaan. Wachtend bij de school van de kinderen sprak niemand me ooit aan. Zie je wel, dacht ik en dan willen sommige moeders ook nog niet dat mijn kind met hun kind gaat spelen!

Uitzitten!?

Tot.....

Ik een meditatiecursus ging volgen. Meditatie en spiritualiteit. Hierin werd uitgelegd hoe de meeste mensen hun leven uitzitten.

Alle bellen in mijn hoofd begonnen te rinkelen. Was dit niet wat ik altijd had gedaan?

Ja hoor! Alles kwam en ging en ik liet alles komen en gaan. Dat was mijn lot, daar had ik me vanaf klein kind al bij neergelegd.

Alles overkwam mij. Ik zat mijn leven uit!

Tijdens de cursus kregen we een boek te lezen. Een dik boek: “Het wezen van spiritualiteit”, de zeven wegen naar hart en geest van Roger Walsh.

Een onnoemelijk dik boek met maar liefst 315 pagina's. Niet om door te komen. Maar we mochten er een half jaar over doen. Elke twee weken behandelden we een stuk uit het boek. Dat was fijn. Het was voor het eerst dat ik zo'n (dik) boek las. Ja, romannetjes die gingen er wel in, maar verder kwam ik niet. Ook weer zo'n trauma: iemand die ik heel graag mocht en in mijn ogen intelligent was wees me erop dat ik alleen maar van die “domme romannetjes” las. Met zo'n afkeurende blik en stem. Terwijl ik er in die tijd toch heel veel plezier aan beleefde.

Na dit boek zijn er voor mij nog velen gevolgd. Ik lees nu vaak stukken uit van die prachtige boeken. Ze vullen mijn hart en geest. En ik lees ze, ook al duurt het twee maanden, bijna allemaal uit!

Verantwoordelijkheid nemen

In het boek kwam van alles aan bod. De verlangens van de ziel zoeken, omgaan met angst en woede, liefde en dankbaarheid aankweken, ontwikkelen van een rustige geest en in alles het goddelijke zien. Maar wat me het meest is bijgebleven: de verantwoordelijkheid nemen. En daar wordt niet mee bedoeld verantwoordelijkheid voor mijn gezin, maar de verantwoordelijkheid voor mezelf. Voor alles wat **ik** zeg, doe, niet zeg en niet doe. Eigenlijk de verantwoordelijkheid voor mijn hele bestaan, mijn Leven!

Dit is de aanzet geweest om mijn leven definitief te veranderen.

Eenheid van lichaam, geest en ziel

In die tijd was ik al enige jaren cursussen aan het volgen. Cursussen die allemaal gingen over de eenheid van lichaam, geest en ziel. Via de spiertest leerden we elkaar testen en in balans brengen. Elke cursus werden er weer andere onderwerpen aangepakt. Het is even eng, maar als je een onderwerp hebt aangepakt en in balans bent gebracht, voel je je geweldig. Zo hielpen we elkaar.

Ik begon met een cursus waarin we leerden om de energie van de meridianen in balans te brengen (meridianen zijn energiestromen in en om ons lichaam). Elke week als ik naar de cursus ging was er wel weer een andere meridiaan uit balans. Die onbalans kwam door dingen die ik de afgelopen week had beleefd. Bijvoorbeeld een flinke ruzie of het gaan naar een vergadering waar ik mijn mond niet durfde open te doen. Elke keer herstelden we de balans weer bij elkaar.



Een schone luiër

Bij een andere cursus moest ik samen met een man testen. Dat ging helemaal niet.

Met iemand anders ben ik toen gaan testen waarom dat niet lukte. Wat bleek?

Toen ik nog een baby was is mij, onder toeziend oog van een priester een schone luiër aan gedaan. Deze priester heeft me met nogal nieuwsgierige ogen zitten bekijken. Ja, hoe ziet een meisje er eigenlijk uit van onder?

Mijn collega bracht mij op dit gebeuren meteen weer in balans. Van mijn moeder hoorde ik dat bovengenoemde priester later getrouwd is.

Toen ik een paar dagen later door het dorp liep, kon ik het verschil merken. Ik voelde me een stuk vrijer. Het was me nooit opgevallen dat ik me door mannen bekeken voelde, maar nu de balans in mij weer hersteld was, snapte ik opeens wat er al die tijd met me aan de hand was geweest. Het werd me helder waarom ik me in gezelschap van mannen, en zelfs als ik er een op straat tegenkwam, niet happy voelde.

Beetje bij beetje begon ik mezelf en mijn gedrag steeds beter te begrijpen. Het waren allemaal dingen waar ik in mijn leven, jeugd, tegenaan gelopen was. Ze waren, zo leerde ik, niet van mijzelf. Het was niet ik! **Ik was** niet vreemd. **Ik gedroeg** me soms vreemd omdat mij in mijn jeugd iets was overkomen. Als dan de balans hersteld was voelde ik dat het niet een stukje van mij was, ik kon het

loslaten en voelde me weer een stukje meer bevrijd. Zo werd er veel wat mij belemmerde in balans gebracht. En voelde ik me steeds vrijer worden.

Zo ben ik na enkele cursussen van mijn minderwaardigheidscomplex in het kwadraat, zoals ik het noemde, afgekomen.

Maar ik was er nog niet. Ik wilde wat al die andere mensen in mijn ogen hadden: zelfvertrouwen en houden van mezelf!

Zelfvertrouwen en houden van mezelf

Zelfvertrouwen en houden van mezelf, ik weet nu wat dat is, maar na de meditatiecursus is er nog eens twee jaar verstreken. Twee jaren van ups en downs. Zelfs zo'n grote down dat ik paniekaanvallen en straatvrees kreeg.

Ik lag hele dagen op de bank. Was niet in staat iets te doen. Kwam hooguit af en toe nog even in de tuin.

Ik was er wel van overtuigd dat ik beter zou worden. Door de cursussen die ik had gevolgd, en de ervaring die ik in mijn praktijk, die ik inmiddels had opgebouwd, had opgedaan, wist ik dat dit iets tijdelijks zou zijn.

Ik zou hier beter uitkomen dan dat ik er in was gegaan. Daar was ik van overtuigd.

Een mens maakt van alles mee. En als we de verantwoordelijkheid daarvan op ons nemen kunnen we er van leren. Zo wist ik dat dit voor mij ook een leerperiode was. Wát ik moest leren begreep ik op dat moment niet, maar ik ging hulp zoeken. Die hulp vond ik bij een van mijn collega's die gelukkig bij mij aan huis wilde komen. Want het huis verliet ik voor geen goud!



Nooit te laat om emoties aan te pakken

Ze kwam elke week en pakte veel angst en verdriet uit het verleden bij mij aan. Het is wonderbaarlijk zoals alles wat je in je verleden hebt meegemaakt in je lichaam blijft zitten. En dat het zich allemaal blijft opstapelen.

Zo was daar het verdriet om de dood van mijn vader. Maar ook de angst van toen ik als kind een keer verdwaald was op de markt. En het eenzame en afgewezen gevoel van het op de bank zitten bij dansles.

Geweldig is het dat het nooit te laat is om de emoties aan te pakken.

Na enige tijd ging ik weer naar buiten. Doodeng. Op de fiets naar het winkelcentrum, 200 meter van mijn huis. De eerste keer kreeg ik al snel geen adem meer zodat ik voor het winkelcentrum weer omkeerde .

Elke dag ging ik een stapje verder. Na een week durfde ik de supermarkt in. Ik kwam er weer snel uit zonder wat gekocht te hebben. Door de winkel heen lopen was voor mij al een hele overwinning. Maar elke dag ging het wat beter.

Doorzetten en steeds een stapje verder.

Zo kwam ik er bovenop. Toen nog het autorijden. Bij mijn echtgenoot in de auto zitten was al eng. Nu is dat voor mij geen probleem meer en begin ik ook weer zelf te rijden.

Zorg eerst voor jezelf

Jij zult nu zeggen: wat ben je er beter van geworden?

Ik heb ontdekt dat ik goed voor mezelf moet zorgen. Ik zag opeens dat het klopte wat iemand weleens tegen me had gezegd: zorg eerst voor jezelf, als jij goed in je vel zit kun je ook goed voor anderen zorgen. Ik ging nieuwe kleren kopen en probeerde uit te vinden wat ik leuk vond om te doen. Zowel het eerste als het laatste viel niet mee, want ik had geen flauw idee wat **ik** leuk vond en wat **ik** wilde hebben en doen. Geld aan mezelf uitgeven was ook erg moeilijk voor me.

En ik ben gegroeid, dankzij de downs, tot wie ik nu ben.

Op een gegeven moment las ik iets over een cursus waarbij je met gevoelens aan het werk ging. Gevoelens durven voelen was bij mij een zeer zwak punt, want dat was heel erg eng. Ik had nu het idee dat ik deze cursus moest gaan volgen voor mezelf. Ik ben naar de introductie van de cursus gegaan. De persoon die hem ging geven lag me niet echt, wat voor mij normaal een reden was om niet te gaan. Maar ik wilde het toch perse. En daar heb ik geen spijt van gehad! Integendeel!

Het was het dubbel en dwars waard

Het was de opleiding tot Emotioneel Helend Coach. Ik moest er veel voor over hebben. Een jaar lang ging ik eens per maand met het openbaar vervoer vanuit nabij Groningen naar Middelle bij Hoorn in Noord Holland. Dat kostte me elke keer zo'n 4 uur heen en 4 uur terug. De cursus besloeg steeds twee dagen in het weekend, en ik ging er de dag voor al heen. Ik sliep daar dus ook twee nachten in

een bed and breakfast. De opleiding kostte ook nog een aardige duit. Maar het was allemaal de moeite en het geld dubbel en dwars waard.

Leren voelen

Ik leerde te voelen en gevoelens te herkennen. Via reizen (te vergelijken met de Helende Reis van Brandon Bays) ontdekte ik steeds meer dat er onder elk gevoel weer een ander gevoel zat. Als ik boos was zou het best kunnen zijn dat daar verdriet onder zit. En onder dit verdriet kan weer eenzaamheid zitten en ga zo maar door. Het wonderbaarlijke van deze methode is dat ik nadat ik door al deze gevoelens heen ben gegaan, in mijn bron kom.

En die bron is geweldig. Die zit in me en tegelijkertijd is hij overal. Het is liefde, vrijheid, rust, eenheid, noem maar op. Het is er allemaal. En we hebben het allemaal in ons.

Ik voelde de eenheid, liefde, vrijheid enzovoort. Dat gevoel ging in mijn hele lichaam zitten. En daardoor kwam er ook een weten!

Dit heeft me inzicht gegeven. Inzicht in mezelf, in het leven en in het Al.

Het leven is mooi

Het leven is mooi, het leven is schitterend en ik ben mooi en schitterend!

Al dat mooie zit in mij en ook in jou. In iedereen, in de hele wereld. In alle dingen en in het heelal.

Dit wetende en gevoeld hebbende geeft zelfvertrouwen en houden van mezelf!

Het voelen zorgt voor stroming in mijn lichaam, zorgt voor Leven.

Als ik dit had geweten toen ik op de lagere school zat, of op de middelbare school of toen ik op dansles zat, wat zou mijn leven dan anders verlopen zijn.

Ik zie nu dat ik het allemaal zelf heb aangetrokken. Ik hield niet van mezelf, begreep mezelf niet, waardoor ik mezelf niet mooi vond. Ik trok me terug en vond mezelf niet interessant genoeg. Dus het was niet zo dat al die andere mensen mij niet interessant vonden! Alles wat ik dacht dat de anderen van mij dachten zo dacht ik over mezelf.

Zo ontstaat dus een “minderwaardigheidscomplex”!



Geen spijt

Een tijdje heb ik spijt gevoeld. Spijt dat ik dit alles niet eerder heb geweten.

Dat duurde echter niet lang. Ik weet nu dat alles zo heeft moeten zijn. Ik ben geworden die ik nu ben dankzij alles wat ik heb meegemaakt. Zowel de positieve als de negatieve dingen.

Ik leer nog elke dag. Ik probeer open te staan voor nieuwe dingen en de vervelende dingen niet uit de weg te gaan.

Mijn boodschap aan jou

Neem de verantwoordelijkheid voor je eigen leven, maak er wat van!

Hou van jezelf!

Gooi het juk van het verleden van je af. Het nu is het enige dat telt!

Zoek eventueel hulp om inzicht in jezelf te krijgen.

Hieronder staat een lijstje met tips van mij, om meer zelfvertrouwen te krijgen. Lees hem rustig door en kijk welke tips jou het meeste aanspreken. Doe daar dan wat mee. Als je hetzelfde lijstje over een paar maanden weer leest zullen je waarschijnlijk andere tips opvallen waar je dan mee aan het werk kunt.

Ook voeg ik een lijstje bij van hulpbronnen waaraan ik veel heb gehad.

Ik wens je een fijn leven toe, vol vertrouwen en liefde.

Lieve groet van Els.



Tips

- STOP ! met het uitzitten van je leven!
- Neem de verantwoordelijkheid op je voor alles wat je doet, zegt, niet doet en niet zegt. Voor je positieve woorden naar iemand toe, maar ook voor de negatieve woorden. Voor de lach op je gezicht maar ook voor je boosheid. Als je boos op iemand bent dan zit die boosheid in jou. Niet in de ander. De ander heeft de aanleiding tot je boosheid gegeven. Zoek uit wat jou tot die boosheid brengt. Wat is het dat die ander in jou raakt. Misschien ook iets van vroeger?
- Leef in het NU. Alles wat geweest is kun je niet meer veranderen. Door nu goed en liefdevol met jezelf om te gaan maak je een nieuwe toekomst mogelijk.
- Maak nieuwe geschiedenis. Alles wat je nu doet en beleeft is morgen voor jou “(nieuwe) geschiedenis”.
- Onthoudt dat alle minder leuke dingen in je leven lessen voor je kunnen zijn.
- Ga eens naar een therapeut die je dichterbij je bron kan brengen. Bij het mooie, goddelijke in jezelf.
- Ga eens naar een therapeut die je meer inzicht in jezelf geeft.
- Volg een opleiding of cursus tot therapeut, dat is de beste therapie die je kunt krijgen. Een soort abonnement op de therapeut, en je kunt er later anderen mee helpen.
- Onthoudt dat als je boos bent dit weleens met iets heel anders te maken kan hebben dan met die boosheid op zich. Het zou kunnen zijn dat er verdriet of angst onderzit. Dat je, doordat je deze emoties niet hebt verwerkt nu snel boos wordt.

- Geef nooit op! Je bent de moeite waard.
- Laat je emoties stromen, waardoor ook het leven door je lichaam gaat stromen.
- Investeer in jezelf.
- Zorg voor jezelf. Zorgen voor jezelf is jezelf lief hebben.
- Zoek uit wat je leuk vindt en doe het. Het Mag!

Hulpbronnen waar ik veel aan heb gehad

- Emotioneel Helend Coachen - opleiding
- Totaal Balans - opleiding
- Kinesiologie – cursussen
- Touch for Health - cursussen
- Meditatiecursus en weekend “Vrij Zijn” van Ted Wilson

www.elspraktijk.nl

www.andromeda-academy.nl

www.totaalbalans.nl

www.tedwilson.nl

Fijne boeken, die niet te moeilijk zijn, om te lezen

- Je kunt je leven helen, Louise L.Hay
- Niet morgen maar nu, Dr Wayne Dyer
- Vrijheid is, Brandon Bays

Wat vindt U van dit ebook? [Mail de auteur](#).