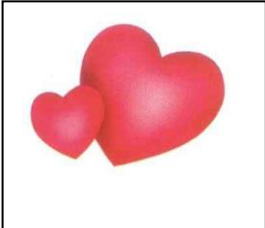


BLOG

'De Valentijn in jou'



Hoe zou het zijn als je de eerstvolgende Valentijnsdag ook eens lief voor jezelf zou zijn? Jezelf zou verwennen, gewoon omdat je bijzonder bent. En lief. En mooi. Waard om van te houden.

Hoe komt dit bij je over? Kun je deze gedachte omarmen of voel je weerstand? Vreemd genoeg horen we graag van anderen dat ze van ons houden, ons waarderen en ons zien, zoals we onszelf graag zien. Doen we ons best om die bevestiging te krijgen.

Het is soms lastig om van onszelf te houden. Dat hebben we niet geleerd. In onze Calvinistische cultuur is dat niet gebruikelijk. Maar wat precies houdt ons tegen om voluit van onszelf te houden?

Vaak is dit ontstaan in onze jeugd. Als we geboren worden, zijn we onschuldig en puur. Terwijl we opgroeien, gebeurt er van alles waardoor dit mooie beeld verstoord kan raken. Soms kunnen ouders het begrip en geduld niet opbrengen, zijn zij niet in staat om ons die aandacht en ondersteuning te geven die we als kind nodig hebben. Omdat ze door het leven en ook weer door hun ouders beschadigd zijn.

Als we iets doen wat niet mag, worden we vermanend toegesproken en misschien zelfs beschuldigd, terwijl we gewoon van alles aan het onderzoeken zijn. Als kind bedoelen we het goed en toch worden we bestraft. We willen liefde en bevestiging maar worden niet of onvoldoende gezien. De liefde waar we als kind zo afhankelijk van zijn, wordt ons op die momenten onthouden en we voelen ons afgewezen. Datervaart de ziel van het kind. Dan kan het goed zijn dat we het ontstane negatieve zelfbeeld internaliseren en er een overtuiging ontstaat, die ons belemmert onze oorspronkelijke en prachtige zelf te zijn.

Dat gebeurt ons bijna allemaal in meer of mindere mate. Ook in mijn jeugd. Nog steeds houd ik van lezen en als ik in een boek verdiept ben, ben ik in een andere wereld. Als kind werd ik, terwijl ik aan het lezen was, meerdere keren gevraagd te komen helpen, maar ik hoorde het niet. Dan werd er op me gemopperd en op boze toon gezegd "je bent een egoïst. Jij denkt alleen maar aan jezelf.". Daar schrok ik van want ik herkende mezelf niet. Ik voelde me schuldig, want ik had iets fout gedaan terwijl ik het niet zo bedoelde. Onbewust heb ik dat vertaald naar, "ik mag niets voor mezelf doen en moet er altijd voor anderen zijn. Als ik iets voor mezelf doe, ben ik slecht". Nu ik weet hoe dit ontstaan is, kan ik er anders naar kijken en er gelukkig net zo veel voor mezelf zijn als voor anderen.

Helaas hebben dit soort negatieve gebeurtenissen een grotere impact op ons zelfbeeld dan de momenten waarop we geknuffeld en geprezen worden. Dat zijn dus de momenten waarop we leren minder of niet van onszelf te houden. Onze ouders of andere invloedrijke personen in ons leven hebben niet bedoeld dat wij dit beeld van onszelf kregen. Ze probeerden zo goed als ze zelf wisten of konden er voor ons te zijn, ons op te voeden en de lessen van het leven te leren. Toch is dat negatieve zelfbeeld in ons hoofd gaan zitten. En kan het zijn dat we eigenlijk - heel diep van binnen - vinden dat we het niet waard zijn om van te houden.

Het goede nieuws is dat deze boodschappen niet kloppen. Zeg nou zelf, ben jij een slecht mens? Ben jij het niet waard om van gehouden te worden? Nee, dat is niet zo. Je bent een mens en wel degelijk waard om van te houden met al je mooie en je minder mooie kanten. Het is daarom belangrijk regelmatig stil te staan bij de meest belangrijke persoon in je leven. **JIJ**. Jij bent die speciale persoon, die jouw aandacht en zorg nodig heeft en die je zeker serieus wilt nemen.

'Be your own Valentine' en wees lief voor jezelf. Niet alleen op Valentijnsdag.

Ik wens je elke dag een beetje Valentijnsdag.

Amanda Minkema

Courage Coaching & Communication

06-53790598

www.havecourage.nl

amanda@havecourage.nl

