



Interpunctie

Praktijk voor psychosociale hulpverlening en bureau voor coaching, mediation en reïntegratie

Zelfacceptatie

Ik sprak een vrouw die erg kritisch reageerde naar haar omgeving. Ze vond dat haar broer zijn dochter anders moest opvoeden, haar ouders deden van alles verkeerd, een zus besteedde te weinig aandacht aan hun gezamenlijke ouders, etc. Een standaardopmerking was "Ja, dááág.." en dan volgde er een opmerking die de ander neerhaalde.

Iedereen in haar omgeving had er last van: zij wist het altijd beter. Niemand kon het goed doen, en als men dingen hetzelfde zagen als zij, dan was dat logisch en zou iedereen die het anders zag toch tenminste gek moeten zijn.

In dit soort gevallen gaat het vaak om opmerkingen die zodanig stellig worden geponeerd dat ze nauwelijks tegen te spreken zijn. Je moet van goeden huize komen wil je afstand nemen van de gedane uitspraken.

Het lijkt er aan de buitenkant vaak op dat deze mensen sterk in hun schoenen staan. Meestal is dat echter helemaal niet zo. Ook nu niet: mevrouw was erg onzeker, zocht naar erkenning en bevestiging en kreeg nooit genoeg. Ze dwong mensen het met haar eens te zijn omdat ze niet kon verdragen dat ze het niet met haar eens waren.

Mensen reageerden op haar met wrevel, waardoor het zelfvertrouwen van de persoon in kwestie alleen maar afnam. Zij voelde dat men last had van haar stelligheid, en daardoor werd haar wereld steeds onveiliger. Ze ging steeds harder roepen.

Bij deze vrouw heb ik heel voorzichtig gewerkt aan acceptatie van zichzelf, aan haar gevoel van zelfvertrouwen. Hierdoor werd zij minder kritisch naar zichzelf, maar ook naar haar omgeving. Dit zijn niet de eenvoudigste situaties om te verhelpen. Want zodra ik ook maar enigszins een kritische opmerking over haar maakte, verviel ze in zelfverwijt. Het was alles of niks. Zo iemand ziet vaak alleen maar zwart of wit.

Mw. N. Timmermans-van de Kamp
Interpunctie, Smientdonk 2, 5467 CA Veghel
Privé ☎ 0413-310795 of 06-21.59.24.35.
www.interpunctie.nl info@interpunctie.nl

